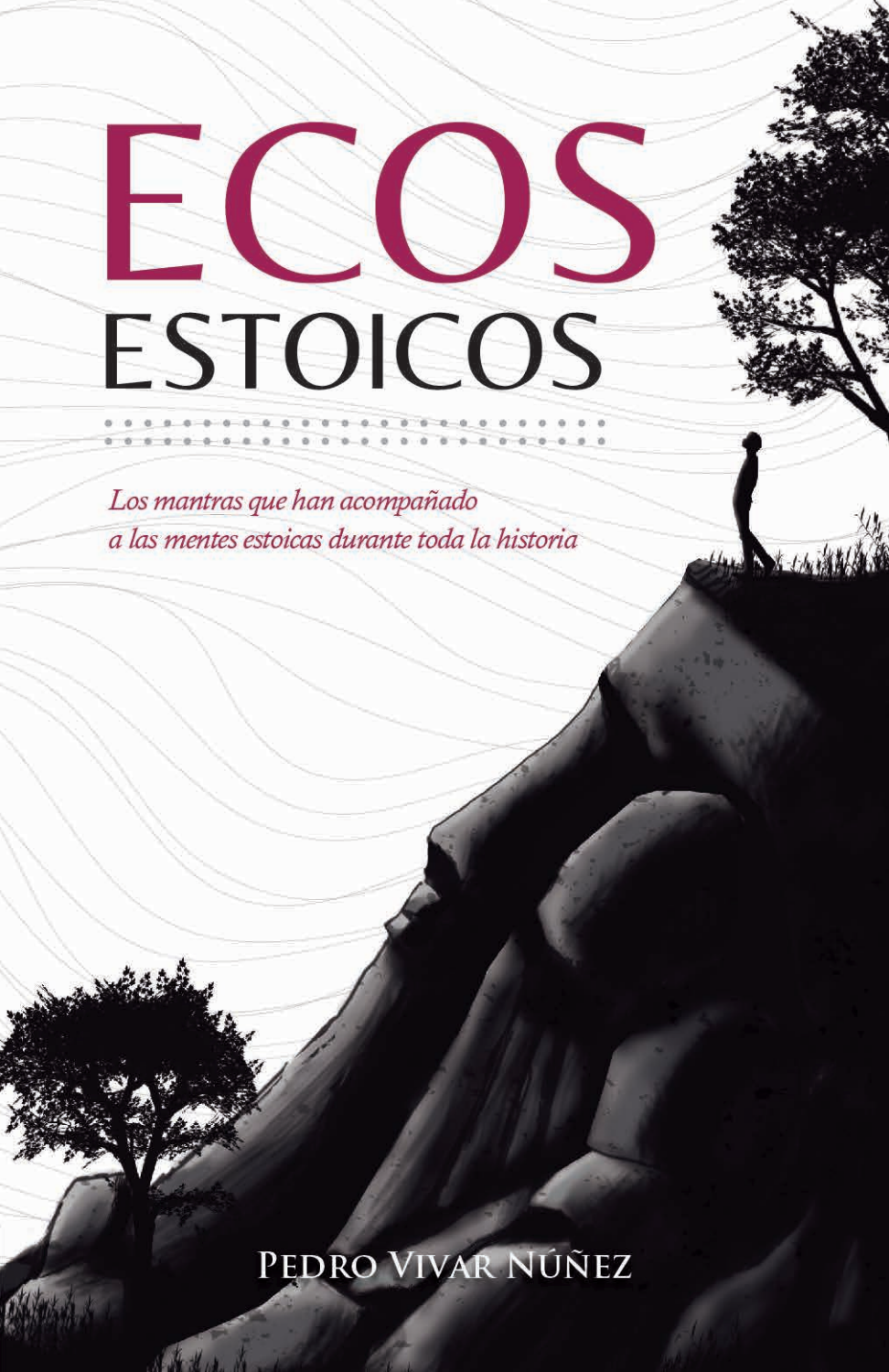
ECOS ESTOICOS

Los mantras que han acompañado a las mentes estoicas durante toda la historia



PEDRO VIVAR NÚÑEZ

Escrito con mucho amor y cariño para Erick Mateo Russi Marmolejo, para ayudar a seguir avanzando. Juntos somos más fuertes, nunca lo olvides.

ECOS ESTOICOS

Los mantras que han acompañado a las mentes estoicas durante toda la historia

Pedro Vivar Núñez

Barrabuete B
diseño y comunicación

Título: *Ecos Estoicos. Los mantras que han acompañado a las mentes estoicas durante toda la historia*

© Pedro Vivar Núñez, 2020

Diseño y maquetación:
Barraquete Diseño y Comunicación

ISBN: 978-84-09-21474-7
Depósito legal: M-16345-2020

Impreso en España

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida o transmitida, total o parcialmente, por cualquier medio electrónico o mecánico, ni por fotocopia, grabación u otro sistema de reproducción sin el permiso por escrito del titular del copyright.

ÍNDICE

Prólogo 9
Introducción 13
Nota para el lector 15

1. Pre Estoicos 16
   Heráclito [540 a. C. - 480 a. C.] 18
   Sócrates [470 a. C. - 399 a. C.] 22
   Artístenes [444 a. C. - 365 a. C.] 30
   Diógenes de Sínope [412 a. C. - 323 a. C.] 32
   Crates de Tebas [368 a. C. - 288 a. C.] 38

2. Estoicismo Antiguo 40
   Zenón de Citio [336 a. C. - 264 a. C.] 42
   Aristón de Quíos [320 a. C. - 260 a. C.] 46
   Cleantes [300 a. C. - 232 a. C.] 48
   Crisipo [281 a. C. - 208 a. C.] 50

3. Estoicismo Medio 54

Paneciode Rodas [185 a. C. - 110 a. C.] 56
Posidonio [135 a. C. - 51 a. C.] 58
Cicerón [106 a. C. - 43 a. C.] 60
Catón el Joven [95 a. C - 46 a. C.] 64
Porcia Catonis [70 a. C. - 42 a. C.] 68

4. Estoicismo Romano 70

Séneca [4 a. C. - 65 a. C.] 72
Musonio Rufo [25 d. C. - 95 d. C.] 80
Epicteto [50 d. C. - 135 d. C.] 86
Arriano [86 d. C. - 175 d. C.] 98
Marco Aurelio [121 d. C. - 180 d. C.] 100

5. Medieval 118

Santo Tomás de Aquino [1225 - 1274] 120

6. Neoestoicismo 128

Erasmo de Rotterdam [1466 - 1536] 130
Luis Vives [1492 - 1540] 132
Michel de Montaigne [1533 - 1592] 136
Justo Lipsio [1547 - 1606] 142
Quevedo [1580 - 1645] 144
Benjamin Franklin [1706 - 1790] 150

7. Estoicismo Moderno 154

Adam Smith [1723 - 1790] 156
Ralph Waldo Emerson [1803 - 1882] 160
John Stuart Mill [1806 - 1873] 166
Abraham Lincoln [1809 - 1865] 172
Henry David Thoreau [1817 - 1862] 176
J. R. R. Tolkien [1892 - 1973] 180
Victor Frankl [1905 - 1997] 188
Nelson Mandela [1918 - 2013] 194
James Stockdale [1923 - 2005] 198
Elisabeth Kubler-Ross [1926 -2004] 202

8. Estoicos en la Actualidad 206

Steven Pressfield 210
Arianna Huffington 214
Donald Robertson 218
Tim Ferris 234
J. K. Rowling 242
Robert Greene 248
David Goggins 256
Ryan Holiday 262
Jocko Willink 266
Nassim Taleb 274
Jesús Sierra 282
Marcos Vázquez 286

Joan Gallardo 290
Miguel Camarena 294
Alberto Álvarez 300
Edu Barrecheguren 306
Albert Naugle 310
Pedro Vivar 314

Agradecimientos 331

Prólogo

Mediodía, ambiente seco, hacía calor incluso bajo la sombra de los árboles que adornaban la entrada del Palacio Arzobispal de Alcalá de Henares. No paseaba nadie por la calle en aquellos momentos, como era normal a esas horas en un 4 de julio, día de su cumpleaños. Y por fin, apareció. Con sus pantalones pesqueros favoritos, gafas de tipo duro y camiseta de tirantes compartiendo con el mundo lo que el Crossfit y muchas horas de esfuerzo y sufrimiento habían esculpido;

—¡Feliz cumpleaños amigo!

—¡Gracias tío!

—Tengo una tontería para ti…

—¡Ala! No tenías por qué… ¡Muchas gracias! … Bueno, bueno… Una botella de vino… ¿y este libro? "Séneca, Sobre la Brevedad de la Vida"… Jodeeer… solo a ti se te ocurre regalarme estas cosas…

Nos echamos unas buenas risas, y aunque en aquellos momentos me dijo algo como:

—La verdad es que es un libro que por mí mismo creo que jamás habría comprado, pero como me lo has regalado tú, voy a hacer el esfuerzo y me lo voy a leer...

En realidad, los dos sabíamos que eso no pasaría al menos hasta mucho tiempo después. Y lo que tampoco sabíamos ni llegábamos a imaginar ninguno de los dos, es que la filosofía impresa en el interior de esas páginas llegaría a calar tan hondo dentro de Pedro como para llegar a fundar la comunidad más grande de estoicismo en habla hispana hoy día. Y es que cualquier persona que se acerca lo suficiente al estoicismo percibe el gran poder que esta filosofía destila.

A veces tildados por ignorancia, de fríos o individualistas, los estoicos persiguen esencialmente la maestría en el autocontrol, que les permita alcanzar un equilibrio cuerpo-mente que conduzca a la virtud y finalmente a la felicidad. En resumidas cuentas, el objetivo es alcanzar la felicidad, pero no como se malinterpreta en nuestros días, en sociedades desarrolladas como la nuestra; de momentos extasiados en mundos de ponis y arcoiris, sino entendiéndose felicidad como una vida donde seas capaz de mantenerte en paz y calma incluso en momentos de adversidad, llegando hasta a beneficiarte de ella y emplearla para crecer y desarrollarte más como persona. Como diría el mismo Séneca:

"El hombre más poderoso
es el que es dueño de sí mismo."

Somos lo que nos repetimos cada día. Nuestros pensamientos determinan nuestras acciones, y éstas determinan lo que somos. Por eso es fundamental acompañar nuestros días con las máximas y los mantras adecuados, que ladrillo a ladrillo, piedra a piedra, construi-

rán la fortaleza de nuestro carácter y nuestro Ser a medida que las vayamos entendiendo, integrando y llevando a cabo de manera constante. ¡Porque no olvides que de eso se trata! Como diría el prestigioso Jim Kwik;

"Knowledge alone is not power,
it's potential power."

"El conocimiento por sí mismo no es poder,
es poder potencial."

(Sí, en inglés queda mejor, pero sigue siendo un pepino de frase, ¿o no?)

Así que lee, reflexiona, integra y ¡al lío! Tienes delante un tesoro repleto de auténticas joyas de sabiduría y conocimiento, fruto de algunas de las figuras más influyentes de todos los tiempos, que sin saber escribir, han sido capaces de hacerte llegar sus enseñanzas más de 23 siglos después, ¡y sin Instagram!

No obstante, si quieres sacar el máximo provecho de este viaje de transformación personal que tanto puede influir de manera positiva en tu vida y en las de las personas que te rodean, te recomiendo que no tengas prisa en el leerlo. No lo engullas. Saboréalo pedazo a pedazo. Degusta un poquito cada día. Con calma. Reflexiona, piensa cómo puedes aplicarlo en tu vida y APLÍCALO. "Roma no se hizo en un día", y tú tampoco vas a moldearte como buscas en ese tiempo. Disfruta y exprime el camino y el destino dejará de tener importancia.

"Hace falta muy poco para tener una vida feliz,
está todo dentro de ti, en tu forma de pensar." – Marco Aurelio

Te deseo un muy feliz y fructífero viaje querid@ estoic@. Tanto como tú elijas que sea.

Abrazo fuerte.

Agustín Blanco
Mi primer mentor en esta filosofía.
*Co-fundador de @tocavivir_*

Introducción

Actualmente pensamos que vivimos en un mundo agitado, además frecuentemente nos preocupamos por cosas que no están bajo nuestro control y que provocan una gran frustración y ansiedad.

Leyendo obras estoicas de los primeros siglos nos damos cuenta que ha cambiado mucho la ropa que llevamos, la manera de movernos o de comunicarnos, pero que nuestra esencia, preocupaciones y necesidades como seres humanos siguen siendo las mismas.

Nuestra naturaleza inconformista nos hace creer que el siguiente paso será el que nos de estabilidad, y que alcanzarlo nos dará paz, cuando lo alcanzamos y vemos que no es asi, volvemos a caer en la tesitura de creer que será el siguiente paso el que nos de el equilibro, bien, el estoicismo desarrolla que no será así.

El estoicismo es una filosofía desarrollada por personas que lo han tenido todo, y por personas que no han tenido nada, desde esclavos como Epicteto, dramaturgos y ricos terratenientes como Séneca, eruditos como Francisco de Quevedo o Michel de Montaigne hasta Emperadores como Marco Aurelio, y todos ellos coincidieron en una cosa.

No tenemos control sobre los acontecimientos que nos suceden, solo tenemos control en como los interpretamos.

La filosofía estoica, resulta ser mucho más antigua, amplia y diversa de lo que nos imaginamos.

Existen muchos autores representantes del estoicismo más allá de conocer a Marco Aurelio, Séneca y Epícteto.

Es por ello por lo que en esto libro encontrarás una recopilación de las mejores citas que configuran esta filosofía, frases prácticas de conocidos filósofos, soldados, esclavos, escritores y gobernantes, y de otras personas practicantes de esta filosofía, tal vez menos conocidas pero que diariamente siguen aportando para poder aplicar a nuestra cotidianidad, llevarnos sus aprendizajes y lecciones para gestionar nuestras emociones mediante el autocontrol.

No todos los mencionados en el índice tienen el mismo espacio entre nuestras páginas, en algunos casos la falta de contenido es debido a su antigüedad, y en otros casos dichos autores comenzaron entrados en larga edad en esta filosofía y por ello comprobarás que cuentan con menos citas a diferencia de otros más reconocidos.

Hemos recopilado gran parte de los mejores escritos de estos autores en forma de citas prácticas para nuestra cotidianidad, no por ello menos importantes, tan solo hemos seleccionado minuciosamente las mejores.

Nota para el lector

No es fácil posicionarse hacia esta filosofía en el mundo del siglo XXI, con la facilidad con la que el mercado y la sociedad capitalista favorece el hedonismo y la satisfacción a corto plazo. El estoicismo desde sus orígenes ha tenido que enfrentarse al analfabetismo e ignorancia de la mayoría de la población o al fundamentalismo religioso que necesitaba recurrir al miedo para ganar presencia en la sociedad civilizada.

Actualmente en oposición al estoicismo ha emergido el populismo, el nacionalismo, el falso buenismo además de figuras de arcoiris más cercanas a animadoras de instituto que a los líderes carismáticos que necesitan las sociedades en las que habitamos, donde los cambios de paradigma cada día son más grandes. La ausencia de filósofos a finales del último siglo y principios de éste vuelve difícil compartir valores y principios que nos hagan mejorar como civilización, a menos que actuemos. *"Lo único que se necesita para que el mal triunfe, es que los hombres buenos no hagan nada" Edmund Burke.*

Mi objetivo con este libro es llevar el estoicismo a las calles, para que más personas alcancen el éxito personal y el propósito en la búsqueda de la virtud.

1
PRE-ESTOICOS

• • •

Para contextualizar esta filosofía es importante conocer qué filósofos fueron los que inspiraron las ideas en las que se basan esta filosofía.

Las bases de esta filosofía se encuentran en las enseñanzas de los autores presocráticos y los filósofos cínicos, recuerda la cita popular:

"Si no puedes ser cínico, al menos se estoico".

❝ *Heráclito* [540 a. C. - 480 a. C.]
Es el filósofo más antiguo de quienes los estoicos se inspiraron.

❝ *Sócrates* [470 a. C. - 399 a. C.]
Filósofo de Atenas y maestro de Platón.

❝ *Antístenes* [444 a. C. - 365 a. C.]
Fundador de la escuela cínica. Nació en Atenas de padres tracios.

❝ *Diógenes de Sínope* [412 a. C. - 323 a. C]
Convirtió la pobreza material extrema en una virtud.

❝ *Crates de Tebas* [368 a. C. - 288 a. C.]
Discípulo de Diógenes de Sínope, representante del cinismo.

“Heráclito

Es el filósofo más antiguo de quienes los estoicos se inspiraron.

[540 a. C. - 480 a. C.]

Heráclito era famoso por su insistencia en el cambio, con su firme compromiso con la unidad de los contrarios, a diferencia de Parménides, quien declaraba que “lo que es, no puede no ser”, negando así el cambio. Por esta razón, Parménides y Heráclito se consideran como dos de los fundadores de la dialéctica y en parte de la metafísica y moral.

Era natural de Éfeso, ciudad de Jonia, en la costa occidental del Asia Menor (actual Turquía). Como de los demás filósofos griegos anteriores a Platón, no quedan más que fragmentos de sus obras, y en gran parte se conocen sus aportes gracias a testimonios posteriores. Diógenes Laercio atribuye a Teofrasto la teoría de que Heráclito no completó algunas de sus obras debido a la melancolía.

Nació en el seno de una familia aristocrática, y durante toda su vida mantuvo una actitud social y psicológica caracterizada por una aversión general hacia la especie humana (misantropía).

Las ideas políticas de Heráclito fueron contrarias a la democracia de corte ateniense y quizás fue parte del reducido grupo que simpatizaba con el rey persa Darío, a cuyos dominios pertenecía Éfeso por entonces, contra la voluntad de la mayoría de sus ciudadanos.

• • •

Todas las leyes humanas
se alimentan de la ley divina.

• • •

Lo sabio es la meta del alma humana y,
a medida que se avanza en sus conocimientos,
va alejando a su vez el horizonte de lo desconocido.

• • •

Los que buscan oro excavan mucha tierra
y encuentran poco.

• • •

Vivir sus deseos, agotarlos en la vida,
es el destino de toda existencia.

• • •

La enfermedad hace buena y agradable la salud,
el hambre a la saciedad, el trabajo al reposo.

• • •

No encontrarás los confines del alma
ni aún recorriendo todos los caminos;
tal es su profundidad.

• • •

El sol es nuevo cada día.

• • •

El nombre del arco es vida;
su función es dar muerte.

• • •

No hagas reír hasta el punto
de dar motivo a la risa.

• • •

La guerra es el padre
y el rey de todas las cosas.

• • •

Los ojos son testigos más exactos
que los oídos

• • •

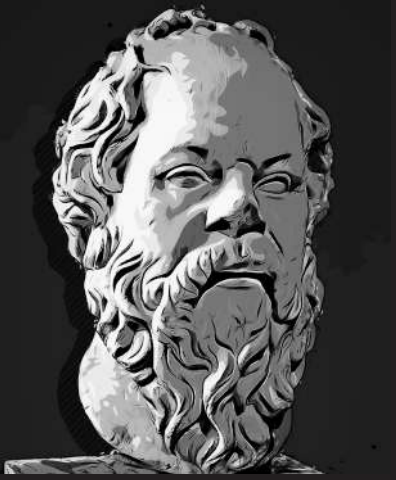
No es posible descender
dos veces el mismo río.

• • •

Nada es permanente
a excepción del cambio.

• • •

El carácter
es para el hombre su demonio.



“Sócrates

Filósofo de Atenas y maestro de Platón.

[470 a. C. - 399 a. C.]

Sócrates fue figura principal de la transformación de la filosofía griega en un proyecto continuo y unificado. Luego, sabemos que pasó gran parte de su vida generando discusiones con todo el mundo en Atenas, tratando de determinar si alguien tenía alguna idea de lo que estaba hablando, especialmente cuando el tema tratado era importante, como la justicia, la belleza o la verdad. No dejó ningún escrito, pero inspiró a muchos discípulos. En su vejez, se convirtió en el foco de la hostilidad de muchos de la ciudad quienes veían a los sofistas y a la filosofía, intercambiablemente, como los destructores de la piedad y moral de la ciudad; y fue ejecutado en 399 a. C.

La mayéutica fue de sus más grandes méritos, método inductivo que le permitía llevar a sus alumnos a la resolución de los problemas que se planteaban por medio de hábiles preguntas cuya lógica iluminaba el entendimiento. Según pensaba, el conocimiento y el autodominio habrían de permitir restaurar la relación entre el ser humano y la naturaleza.

Un hombre honesto
es siempre un niño.

El conocimiento
empieza en el asombro.

La verdadera sabiduría
está en reconocer la propia ignorancia.

El más rico
es quien se contenta con poco.

Prefiero el conocimiento a la riqueza,
ya que el primero es perenne,
mientras que el segundo es caduco.

Cualquiera que sostenga una opinión verdadera
sobre un tema que no entiende
es como un hombre ciego en el camino correcto

El camino más noble
no es someter a los demás,
sino perfeccionarse a uno mismo.

Mantén un buen ánimo acerca de la muerte, y haz tuya
esta verdad: que nada malo le puede pasar a un hombre
bueno, ni en vida ni después de morir.

Sé amable con todo el mundo,
pues cada persona libra algún tipo de batalla.

• • •

El paso del tiempo arruga tu piel,
pero la falta de entusiasmo arruga tu alma.

• • •

Sólo hay un bien: el conocimiento.
Sólo hay un mal: la ignorancia.

• • •

El pasado tiene sus códigos y costumbres.

• • •

El orgullo divide a los hombres,
la humildad los une.

• • •

El amigo debe ser como el dinero;
antes de necesitarlo, es necesario saber su valor.

Una vida que no ha sido examinada
no merece ser vivida

El único conocimiento verdadero
es saber que no sabes nada

No la vida, sino la buena vida,
es lo que debe ser más valorado.

Soy ciudadano, no de Atenas o de Grecia,
sino del mundo.

• • •

Las almas ruines solo se dejan conquistar
mediante regalos.

• • •

Teme el amor de una mujer
más que el odio del hombre.

• • •

El grado sumo del saber
es examinar el por qué.

• • •

La belleza es una efímera tiranía.

• • •

El mayor de todos los misterios
es el hombre.

Es peor llevar a cabo una injusticia
que cometerla, ya que quien la comete
se transforma en injusto pero el otro no.

La muerte podría ser
la más grande de las bendiciones.

Ni los reyes ni los gobernantes llevan el cetro,
sino los que saben mandar.

Un hombre desinhibido no puede generar afecto,
porque resulta difícil de tratar
y le cierra la puerta a la amistad.

• • •

No hay que dejar que crezca la hierba
en el camino de la amistad.

• • •

Dejad que quien vaya a mover el mundo
primero se mueva él mismo.

• • •

Una moral que se basa
en valores emocionales relativos
es una mera ilusión.

• • •

Solo Dios es el sabio definitivo.

“Artístenes

Fundador de la escuela cínica. Nació en Atenas de padres tracios.

[444 a. C. - 365 a. C.]

Antístenes fue un filósofo griego, fundador de la escuela cínica. Nació en Atenas de padres tracios, y así su condición de meteco (extranjero) lo marcó durante toda su vida. Estudió retórica bajo Gorgias, Hipias de Élide y Pródico de Ceos y más tarde se convirtió en discípulo de Sócrates, de quien adoptó y desarrolló sus enseñanzas sobre ética.

Desencantado de la filosofía existente, perdió la fe en ella. Su entusiasmo por la disciplina socrática lo llevó a fundar una escuela en el santuario y gimnasio de Cinosargo; el nombre del lugar es uno de los probables orígenes para el mote de cínicos. Sus discípulos se contaban sobre todo entre las clases populares, debido a la simplicidad que predicaba. Su vestimenta —capa y báculo— se convirtió en el uniforme de la escuela.

• • •

Se debe convertir el alma en una fortaleza inexpugnable.

• • •

Los cuervos devoran a los muertos
y los aduladores a los vivos.

• • •

Las pasiones tienen causas y no principios.

• • •

No es necesario, para hacer desistir a quien contradice, contradecirlo a su vez; es menester instruirlo, porque no se remedia a un loco montando en furor como él.

• • •

¡Oh, Platón!, el caballo sí lo veo;
pero la equinidad no la veo.

• • •

Consulta el ojo de tu enemigo,
porque es el primero que ve tus defectos.

“Diógenes de Sínope

Convirtió la pobreza material extrema en una virtud.

[412 a. C. - 323 a. C.]

Diógenes fue exiliado de Sínope, su ciudad natal y se trasladó a Atenas, donde se convirtió en un discípulo de Antístenes, el más antiguo pupilo de Sócrates.

Diógenes vivió como un vagabundo en las calles de Atenas, convirtiendo la pobreza material extrema en una virtud. Se dice que vivía en una tinaja, en lugar de una casa, y que de día caminaba por las calles con una lámpara encendida diciendo que “buscaba hombres” (honestos).

Sus únicas pertenencias eran: un manto, un zurrón, un báculo y un cuenco (hasta que un día vio que un niño bebía el agua que recogía con sus manos y se desprendió de él). Ocasionalmente estuvo en Corinto donde continuó con la idea cínica de autosuficiencia: una vida natural e independiente a los lujos de la sociedad. Según él, la virtud es el soberano bien. Los honores y las riquezas son falsos bienes que hay que despreciar. El principio de su filosofía consiste en renunciar por todas partes lo convencional y oponer a ello su naturaleza. El sabio debe tender a liberarse de sus deseos y reducir al mínimo sus necesidades.

• • •

El insulto deshonra a quien lo infiere,
no a quien lo recibe.

• • •

El único bien es el conocimiento,
y el único mal la ignorancia

• • •

Cuando estoy entre locos,
me hago el loco

• • •

Probablemente los asnos se rían de ti,
pero no te importa. Así, a mí no me importa
que los demás se rían de mí.

• • •

Cuanto más conozco a la gente,
más quiero a mi perro

• • •

Si aprendieras a comer lentejas
no tendrías que ser sumiso
y adular al emperador.

• • •

El fundamento de cada estado
es la educación de sus jóvenes.

• • •

La sabiduría sirve de freno a la juventud,
de consuelo a los viejos, de riqueza a los pobres
y de adorno a los ricos.

• • •

Gente mucha, personas pocas.

• • •

Las mordeduras más peligrosas
son las del calumniador entre los salvajes
y las del adulador
entre los animales domésticos.

• • •

El único medio para que el hombre conserve su libertad
es estar siempre dispuesto a morir por ella.

• • •

¿De qué sirve un filósofo
que no hiere los sentimientos de nadie?

Es preferible consolarse
que ahorcarse.

Otros perros solo muerden a sus enemigos,
mientras que yo también muerdo a mis amigos
con el fin de salvarlos.

Un pensamiento original
vale mil citas insignificantes.

Los grandes son como el fuego,
al que conviene no acercarse mucho
ni alejarse de él.

• • •

No os preguntéis cómo sobreviviré sin mi esclavo,
preguntad a mi esclavo cómo sobrevivirá sin mí.

• • •

¿Por qué no castigar al maestro
cuando el alumno se comporta mal?

• • •

Ojalá que todos los árboles
trajesen este fruto.

“ Crates de Tebas

Discípulo de Diógenes de Sinope, representante del cinismo.

[368 a. C. - 288 a. C.]

Crates de Tebas (368 – 288 a. C.) fue un filósofo griego discípulo de Diógenes de Sinope y seguidor, como él, de la escuela cínica.

Nació en Tebas en el año 368 a. C. De muy joven se estableció en Atenas, donde conoció a Diógenes. Era un ciudadano pudiente de clase alta que renunció a todo (riquezas y posición social) para abrazar el cinismo. Su trato con la gente era muy distinto del de su maestro, era amable y respetuoso; lo llamaban “El Filántropo”. Defendía los puntos de vista de la escuela cínica con un estilo menos agresivo que el de Diógenes.

• • •

Poseo cuanto he aprendido y pensado.
Y los sagrados preceptos de las musas.
Todo lo demás es vanidad.

2
ESTOICISMO ANTIGUO

• • •

Si en los preestoicos encontramos las ideas en las que se basan los estoicos, en estos autores encontramos los cimientos en los que se construyeron las bases donde se forjaron las ideas.

Principalmente son filósofos, eruditos y oradores que se dedicaban a las enseñanzas de estas ideas filosóficas.

❝ *Zenón de Citio* [336 a. C. - 264 a. C.]

Considerado el fundador de la "escuela del pórtico".

❝ *Aristón de Quíos* [320 a. C. - 260 a. C.]

Fue apodado "La Sirena" por sus dotes de diálogo y persuasión (similitud a las sirenas que atraen a los marineros).

“ *Cleantes* [300 a. C. - 232 a. C.]

Discípulo, sucesor y fiel seguidor de las ideas de Zenón de Citio. No fue hasta los 50 años que no empezó a estudiar filosofía.

“ *Crisipo* [281 a. C. - 208 a. C.]

Se convirtió en discípulo de Cleantes.

“Zenón de Citio

Considerado el fundador de la “Escuela del Pórtico”

[336 a. C. - 264 a. C.]

Hijo de un rico mercader, tras un naufragio en el que perdió gran parte de su fortuna, se dedicó a cultivar el estoicismo. Zenón es considerado el fundador de la “escuela del pórtico”, llamada así porque las primeras enseñanzas estoicas fueron impartidas bajo un pórtico.

Su base fue la moral de los filósofos cínicos. Ponía énfasis en el bien racional que se obtenía a través de una vida virtuosa, es decir, acorde a la naturaleza. Su filosofía fue muy exitosa ya desde su época y floreció aún más durante el helenismo y durante el periodo imperial de Roma; de los siglos II a.C. al II d.C.

Zenón al estudiar con un filósofo cínico, Crates de Tebas, recibió muchas influencias de esta escuela. Sin embargo, rechazó la “desvergüenza” de ellos, el cayado y la alforja; e introdujo, en oposición al cinismo, el estudio de la lógica y la física.

Para este filósofo el estudio, la lectura y la escritura no son indiferentes, ni los rechaza como hacían los seguidores de Diógenes de Sinope. Lo que significa que la lógica y la física son necesarias para conseguir la virtud. O son virtudes en sí mismas: la lógica es la virtud de saber a cuáles representaciones (percepciones que recibe la mente a través de los sentidos y los recuerdos) sí o no asentir, y la física es la virtud de saber cómo actuar conforme a la Naturaleza, porque esta estudia y entiende a la misma Naturaleza como un conjunto coherente.

Un mal presentimiento es una conmoción
de la mente repugnante a la razón,
y en contra de la naturaleza.

Tuve un viaje muy próspero
gracias a sufrir un naufragio.

Oigo decir a los buenos médicos que el mejor remedio
para los que padecen tumores es la quietud.

Tenemos dos orejas y una sola boca,
justamente para oír más y hablar menos.

Ninguna pérdida debe sernos más sensible
que la del tiempo, puesto que es irreparable.

El pensamiento debe ser más fuerte que la materia,
y la voluntad más poderosa
que el sufrimiento físico o moral.

Cuando pones fe, esperanza y amor,
juntos puedes criar niños positivos
en un mundo negativo.

• • •

El amor es un Dios que coopera
para garantizar la seguridad de la ciudad.

• • •

Recordad que la naturaleza
nos ha dado dos oídos y una boca
para enseñarnos que vale más oír que hablar.

“Aristón de Quíos

Fue apodado “La Sirena” por sus dotes de diálogo y persuasión

[320 a. C. - 260 a. C.]

Conocido de Zenón de Citio, fue uno de los primeros practicantes del estoicismo, aunque tuvo diferencias significativas con las ideas del propio Zenón. Fue apodado “La Sirena” por sus dotes de diálogo y persuasión (similitud a las sirenas que atraen a los marineros).

Rechazó los aspectos lógicos y físicos de la filosofía defendida por Zenón y enfatizó sus ideas éticas. A pesar de que estaba de acuerdo con Zenón en que la virtud era el bien supremo, negó la idea de que las cuestiones moralmente indiferentes como la salud o la riqueza podían ser clasificadas según son naturalmente preferibles. Siendo un filósofo importante en su día, sus puntos de vista pasaron finalmente a ser marginales ante el auge de los sucesores de Zenón.

La virtud es la salud del alma

“Cleantes

Discípulo, sucesor y fiel seguidor de las ideas de Zenón de Citio

[300 a. C. - 232 a. C.]

Discípulo, sucesor y fiel seguidor de las ideas de Zenón de Citio. No fue hasta los 50 años que no empezó a estudiar filosofía.

Nació en Aso, Grecia - en el año 330 a.n.e. Originalmente fue un boxeador, que llegó a Atenas, donde asumió la filosofía de escuchar conferencias de Zenón. Fue su discípulo y su sucesor como el segundo jefe de la escuela estoica en Atenas, de la cual fue su director tras la muerte de Zenón. Vivió en el siglo III a.n.e.

Con el fin de mantenerse a sí mismo, trabajaba toda la noche como aguador a un jardinero. Y dedicaba el día entero en el estudio de la filosofía sin medios visibles de apoyo, fue citado a comparecer ante el Areópago para dar cuenta de su forma de vida.

Los destinos guían a quien los acepta,
pero arrastran a quien se les resiste.

“Crisipo

Se convirtió en discípulo de Cleantes

[281 a. C. - 208 a. C.]

Hijo de Apolonio de Tarso, siendo joven perdió toda su herencia. Se convirtió en discípulo de Cleantes.

Crisipo era hijo de Apolonio de Tarso, pero se cree que nació en Solos.1 Era muy pequeño de estatura y se le atribuye haber entrenado como un corredor de larga distancia. Siendo aún joven, perdió su herencia cuando fue confiscada por la tesorería del rey. Crisipo se trasladó a Atenas, donde se convirtió en discípulo de Cleantes, que era entonces la cabeza de la escuela estoica

Fue un filósofo griego, máxima figura de la escuela estoica antigua. Se le considera a menudo el fundador de la gramática como disciplina específica en Grecia.

Ya en la Antigüedad, le llamaban segundo fundador de la Stoa, y hasta decían que «De no haber existido Crisipo, no existiría tampoco la Stoa». Diógenes Laercio escribió: «Si los dioses se ocuparan de dialéctica, utilizarían la dialéctica de Crisipo».

• • •

Sólo necesito saber los dogmas,
pues hallaré luego las demostraciones.

• • •

Si supiera que fue mi destino estar enfermo,
incluso lo desearía; porque el pie también,
si tuviera inteligencia, se ofrecería como voluntario
para enlodarse.

• • •

El que está corriendo una carrera debe esforzarse
y esforzarse al máximo de su habilidad para salir
victorioso; pero es completamente incorrecto para él
hacer tropezar a su competidor o empujarlo a un lado.
Por lo tanto, en la vida no es injusto que uno busque
por sí mismo lo que puede ser beneficioso;
pero no es correcto tomarlo de otro".

Deberíamos inferir en el caso de una hermosa morada
que fue construida para sus dueños y no para ratones;
deberíamos, por lo tanto, de la misma manera
considerar el universo como la morada de los dioses.

Si quisiera seguir a la multitud,
no debería de haber estudiado filosofía.

Las personas sabias no quieren nada y,
sin embargo, necesitan muchas cosas.
Por otro lado, los tontos no necesitan nada,
porque no entienden cómo usar nada,
pero están en la necesidad de todo.

Vivir virtuosamente es igual a vivir de acuerdo
con la propia experiencia del curso real
de la naturaleza.

3
ESTOICISMO MEDIO

• • •

Si en el estoicismo antiguo encontramos las bases teóricas de esta filosofía en el estoicismo medio encontramos a los autores que lo demostraban con hechos y lo vivían en la vida publica demostrando más allá de enseñanzas filosóficas, sino con practica y trabajo en la política y la vida pública romana.

“ *Panecio de Rodas* [185 a. C. -110 a. C.]

Maestro del estoicismo durante su período medio.

“ *Posidonio* [135 a. C. - 51 a. C.]

Fue considerado el mayor polímata (persona que abarca sabiduría de numerosos campos) de su tiempo.

“ *Cicerón* [106 a. C. - 43 a. C.]

Es considerado uno de los mayores autores de la historia romana.

❝ *Catón el Joven* [95 a. C. - 46 a. C.]

Llegó a ser senador y se opuso contra el triunvirato.

❝ *Porcia Catonis* [70 a. C. - 42 a. C.]

Conocida por su belleza y personalidad audaz. Hija del renombrado filósofo estoico romano Catón el Joven.

“Panecio de Rodas

Maestro del estoicismo durante su período medio

[185 a. C. - 110 a. C.]

Maestro del estoicismo durante su período medio. Introdujo grandes modificaciones en el estoicismo, dejando a un lado la figura egoísta que plantearon Crisipo, Cleantes y Zenón, de vivir de acorde a la razón como única virtud. Con Panecio se abrazan nuevos retos: el reto de hacer lo que se nos permite hacer como animales inteligentes, sin caer en la desidia por no cumplir nuestros objetivos, al contrario de los Cínicos, que incluso despreciaban este aspecto «intelectual».

Publio Escipión, discípulo suyo, le obligó a establecerse en su propia casa y le llevó incluso consigo en todas las expediciones y luego regresó a Atenas Panecio donde murió a edad muy avanzada.

Compuso varias obras, entre las cuales destacamos:

- Obligaciones del hombre.
- Tratado de la adivinación.
- Tratado del alma.

Si todo se convierte en fuego,
¿de qué se alimentaría el fuego?
Acabaría por extinguirse.

“Posidonio

Fue considerado el mayor polímata (persona que abarca sabiduría de numerosos campos) de su tiempo.

[135 a. C. - 51 a. C.]

Geógrafo, astrónomo, historiador y filósofo y matemático, además de astrónomo. Fue considerado el mayor polímata (persona que abarca sabiduría de numerosos campos) de su tiempo. Ninguna de sus obras ha sobrevivido hasta hoy en día. Nació en Apamea de Siria, pero viajó en su tiempo por Hispania y Mauritania. Cerca de la actual Cádiz pudo observar las mareas oceánicas y en su obra Sobre el océano expone la explicación de las mareas relacionándolas con la atracción lunar.

Un día del hombre erudito es más largo que un siglo del hombre ignorante.

“Cicerón

Es considerado uno de los mayores autores de la historia romana.

[106 a. C. - 43 a. C.]

Es considerado uno de los mayores autores de la historia romana. Centró su vida en la carrera política. Fue ejecutado sin oponer resistencia por oponerse a Marco Antonio.

Reconocido universalmente como uno de los más importantes autores de la historia romana, es responsable de la introducción de las más célebres escuelas filosóficas helenas en la intelectualidad republicana, así como de la creación de un vocabulario filosófico en latín. Gran orador y reputado abogado, Cicerón centró su atención en su carrera política.

• • •

Hago más caso del testimonio de mi conciencia
que de todos los juicios que los hombres hagan por mí.

• • •

Tiempos duros exigen medidas duras.

• • •

La prudencia es la ciencia que sabe distinguir las cosas
que hay que apetecer de las que hay que huir.

• • •

No hay absurdo que no haya sido apoyado
por algún filósofo.

• • •

No quiero alabar para no parecer adulador.

• • •

Gran descanso es estar libre de culpa.

Nada hay tan veloz como la calumnia,
ninguna cosa más fácil de lanzar,
más fácil de aceptar,
ni más rápida en extenderse.

El estudio y la contemplación de la naturaleza
es el natural alimento de la inteligencia y del corazón.

Nada prueba mejor un carácter estrecho y ruin
que el amor al dinero, y nada es más noble y excelso que
despreciarlo si no se tiene, y emplearlo cuando se tiene,
en forma benéfica y generosa.

La honradez es siempre digna de elogio,
aún cuando no reporte utilidad, ni recompensa,
ni provecho.

• • •

La vida de los muertos está
en la memoria de los vivos.

• • •

No hay fortaleza tan bien defendida
que no pueda conquistarse con dinero.

• • •

No me da vergüenza confesar que soy ignorante
de lo que no sé.

• • •

Todos los hombres pueden caer en el error,
pero solo los necios perseveran en él.

“Catón el Joven

Llegó a ser senador y se opuso contra el triunvirato.

[95 a. C - 46 a. C.]

Marco Porcio Catón, llamado Catón el Joven para diferenciarlo de su bisabuelo Catón el Viejo. Perdió a sus padres muy joven y pasó a vivir con su tío. Llegó a ser senador y se opuso contra el triunvirato. Se suicidó al negarse a vivir en un mundo gobernado bajo Julio César.

La leyenda de la terquedad de Catón comenzó siendo este muy joven. Sarpedón, su tutor, decía de él que era un niño obediente e inquisitivo, aunque lento a la hora de dejarse persuadir de las cosas, y en ocasiones, un niño difícil. En una historia contada por Plutarco se dice que Quinto Popedio Silo, jefe de los marsos y defensor de la concesión de la ciudadanía romana a los pueblos de Italia, hizo una visita a su amigo Marco Livio, donde conoció a los niños de la casa, y en broma, pidió a éstos el apoyo para su causa. Todos ellos comenzaron a bromear y sonreír excepto Catón, que miró fijamente al huésped de una forma sospechosa. Silo le pidió una contestación, y viendo que el muchacho no le contestaba, tomó a Catón y le colgó sujeto de los pies por la ventana. A pesar de ello, Catón no le dijo nada.

• • •

No compres lo que es útil, sino lo que es necesario;
lo meramente útil aun por moneda pequeña, es caro.

• • •

No es tiempo de vacaciones y recreo,
sino que es menester contener a este hombre o morir
honrosamente contendiendo por la libertad.

• • •

No se entrará en batalla con un hombre aguerrido
y terrible, sino que ganará tiempo, porque este
es el que marchita el vigor de la tiranía.

• • •

Obra vuestra ha de ser el desinflar a este hinchado
y amoldarle a lo que conviene.

Pues si yo quisiera que mi salud fuera una gracia
de César, a mí me tocaba ir a implorarla directamente;
más no quiero tener nada que agradecer a un tirano
en aquello mismo que es injusto, y no puede menos que
no serlo, salvando como dueño y señor a los que no era
razón dominarse.

Qué hombre tan osado y tan cobarde al mismo tiempo
el que contra uno solo, desarmado y desnudo,
ha levantado tanta gente.

• • •

Se habla, ¡oh Catón!, y se murmura de tu silencio.
Muy bien, como no se murmure de mi conducta,
pues yo empezaré a hablar cuando no haya
de decir nada que fuera mejor no haberlo dicho.

• • •

¿Y nos admiramos cómo se ha perdido la república,
viendo que la ambición del mando
nos sigue hasta el borde del precipicio?

“Porcia Catonis

Conocida por su belleza y personalidad audaz. Hija del renombrado filósofo estoico romano Caton el Joven.

[70 a. C. - 42 a. C.]

Conocida por su belleza y personalidad audaz, así como por su matrimonio (el segundo) con Marco Junio Bruto, quien participó en el asesinato de Julio César. era la hija del renombrado filósofo estoico romano Caton el Joven, enemigo del dictador Julio César, y su primera esposa, Atilia.

Como se cuenta en la Vida de Brutus:

> *Y aún más cierto es que la hija de Catón no era deficiente ni en prudencia ni en coraje. Ella era la esposa del Bruto que mató a César, estaba al tanto de la conspiración en sí, y entregó su vida en la manera digna de su noble nacimiento y su noble carácter.*

• • •

Yo, siendo la hija de Catón, te fui dada en matrimonio, no como una concubina, a participe solo en el intercambio común de cama y comida, participo en todas tus fortunas buenas y malas; no encuentro motivos para quejarme. ¿Qué evidencia de mi amor, qué satisfacción recibir, si no puedo compartir con usted el soportar sus penas ocultas, ni ser admitida en ninguno de sus consejos que requieren secreto y confianza? Sé muy bien que las mujeres parecen ser demasiado débiles para confiar en sus secretos; pero ciertamente, Bruto, un nacimiento y educación virtuosos, y la compañía de los buenos y honorables, son de alguna fuerza para formar nuestros modales; y puedo jactarme de que soy la hija de Cato y la esposa de Bruto, en los cuales dos títulos, aunque antes ponía menos confianza, ahora lo he probado y descubro que puedo desafiar el dolor.

4
ESTOICISMO ROMANO

• • •

La época más gloriosa de esta filosofía en cuanto a repercusión en el resto de autores durante toda la historia, los estoicos romanos son la principal influencia de muchos de los filósofos occidentales y su conocimiento se ha preservado en el tiempo de cara a crear nuevas tendencias filosóficas posteriores.

“ *Séneca* [4 a. C - 65 a. C.]

Fue uno de los senadores más admirados e influyentes.

“ *Musonio Rufo* [25 d. C. - 95 d. C.]

Famoso filósofo romano que se dedicó a enseñar estoicismo durante el reinado de Nerón.

“ *Epicteto* [50 d. C. - 135 d. C.]

Discípulo de Musonio Rufo, y con similar tendencia a la búsqueda de la practicidad de la virtud.

❝ *Arriano* [86 d. C. - 175 d. C.]

Sus trabajos nos han transmitido la filosofía de Epicteto y las conquistas de Alejandro Magno.

❝ *Marco Aurelio* [121 d. C. - 180 d. C.]

Emperador romano, gobernó junto a Lucio Vero en una época de numerosas revueltas dentro del Imperio.

“Séneca

Fue uno de los senadores más admirados e influyentes.

[4 a. C. - 65 a. C.]

Nació en el sur de España hace más de 2.000 años y estudió en Roma. Él era el hijo de Séneca el Viejo, un conocido escritor romano y más tarde en su vida.

Seneca siguió una carrera en política y se convirtió en un empleado financiero de alto rango. Durante este período también escribió tragedias, así como su Consuelo a Marcia, que es parte de sus trabajos más reconocidos.

Fue uno de los senadores más admirados e influyentes. Fue tutor y consejero del emperador Nerón. Séneca gobernó de facto (gobierno en funciones y no oficial) el Imperio romano, lo que le generó numerosos enemigos.

Nerón lo condenó a muerte por una supuesta traición y Séneca se suicidó. Sus escritos son la principal fuente de conocimiento estoico que se conserva en la actualidad.

Séneca fue otro filósofo para quien el tema de la riqueza y la riqueza ocupó un lugar central: ¿cómo puede un supuesto filósofo estoico ser en algún momento una de las personas más ricas del Imperio Romano? Esta paradoja sola hace de Séneca una de las figuras más fascinantes de la antigüedad y digna de nuestro estudio.

El hombre más poderoso
es el que es dueño de sí mismo.

No existe ningún genio
sin un toque de demencia.

Peores son los odios ocultos
que los descubiertos.

Prefiero molestar con la verdad
que complacer con adulaciones.

El que siempre busca grandezas,
alguna vez la encuentra.

• • •

No es necesaria la fortuna
para sólo subsistir.

• • •

Limitarse a sobrevivir
no requiere de gran esfuerzo.

• • •

Una buena conciencia
no teme a ningún testigo.

• • •

Escucha aún a los pequeños,
porque nada es despreciable en ellos.

• • •

Incontenida, la cólera es frecuentemente más dañina
que la injuria que la provoca.

• • •

La esclavitud más denigrante
es la de ser esclavo de uno mismo.

• • •

Este día que tanto temes por ser el último,
es la aurora del día eterno.

• • •

Un gran marinero puede navegar
aunque sus velas sean de alquiler.

• • •

El que es prudente es moderado; el que es moderado es constante; el que es constante es imperturbable; el que es imperturbable vive sin tristeza; el que vive sin tristeza es feliz; luego el prudente es feliz.

• • •

Ingrato es el que por miedo es agradecido.

No hay, en mi dictamen, hombre que aprecie más la virtud y la siga con más gusto, que el que por no hacer traición a su conciencia, ha perdido la reputación de hombre de bien.

Desdichado es el que por tal se tiene.

La recompensa de una buena acción es haberla hecho.

No es que tengamos poco tiempo, es que perdemos mucho.

Las dificultades fortalecen la mente, como el trabajo lo hace con el cuerpo.

• • •

No hay más calma que la engendrada por la razón.

• • •

Más dañosa es la abundancia
que viene sobre gran codicia.

• • •

Muchos habrían podido llegar a la sabiduría
si no se hubiesen creído demasiado sabios.

• • •

Tu felicidad depende de tres cosas,
todas las cuales están en tu poder:
tu voluntad, tus ideas sobre los eventos
en los que te involucras y el uso
que haces de tus ideas.

• • •

Ninguna persona es libre
que si no es dueña de sí misma.

El hombre no está preocupado
tanto por problemas reales
como por sus ansiedades imaginadas
sobre los problemas reales.

La riqueza no consiste en tener grandes posesiones,
sino en tener pocos deseos.

Si se habla mal de ti, y si es verdad,
corregirte a ti mismo; si es una mentira,
ríete de ella.

Las opiniones y los problemas de otras personas pueden ser contagiosos. No te sabotees a ti mismo adoptando involuntariamente actitudes negativas e improductivas a través de tus amistades con otros.

• • •

No hay más que una forma de tranquilidad mental
y felicidad, y eso es no tomar las cosas externas
como propias.

• • •

La vida es como una leyenda:
no importa que sea larga,
sino que esté bien narrada.

• • •

Un hombre sin pasiones
está tan cerca de la estupidez
que sólo le falta abrir la boca para caer en ella.

“Musonio Rufo

Famoso filósofo romano que se dedicó a enseñar estoicismo durante el reinado de Nerón.

[25 d. C. - 95 d. C.]

Enseñó filosofía en Roma durante el reinado de Nerón, causa por la que fue condenado al exilio en el año 65, pudiendo volver a Roma bajo Galba. No dejó ninguna obra escrita, lo conocido de él ha sido recogido fragmentariamente de las obras de Estobeo, Plutarco, Gelio y Epicteto.

Se dedicó a enseñar estoicismo durante el reinado de Nerón. Fue condenado al exilio por el propio Nerón. No se conserva ninguna de sus obras y la mayoría de sus enseñanzas transmitidos por su discípulo Epicteto. Su concepción del estoicismo se basaba en la búsqueda de la virtud práctica.

De la gente buena aprenderás lo bueno,
pero si te mezclas con lo malo,
destruirás el alma que tenías.

La humanidad debe buscar lo que NO es simple y obvio
utilizando lo simple y obvio.

Ya que todo el mundo morirá,
es mejor morir con distinción que vivir mucho.

Te ganarás el respeto de todos si te ganas el respeto de
ti mismo. No esperes a alentar las buenas acciones en
personas conscientes de tus propios delitos.

La riqueza es capaz de comprar los placeres de comer, beber y otras actividades sexuales, pero nunca puede permitirse un espíritu alegre o liberarse del dolor.

Entrenaremos el alma y el cuerpo cuando nos acostumbramos al frío, el calor, la sed, el hambre, la dureza de la cama, la abstención de los placeres y los dolores duraderos.

Si tuviéramos que medir lo que es bueno por la cantidad de placer que brinda, nada sería mejor que el autocontrol; si tuviéramos que medir lo que se debe evitar por su dolor, nada sería mas doloroso que la falta de autocontrol.

Solo exhibiendo acciones en armonía con las palabras sonoras que ha recibido, alguien recibirá la ayuda de la filosofía.

Parece que el exilio ayuda, en lugar de obstaculizar el cuerpo y el espíritu, al tratarlos mejor de lo que se tratan a sí mismos.

Así como las plantas reciben alimento para sobrevivir, la comida es la medicina de la vida. Por lo tanto, es apropiado para nosotros comer para vivir, no para el placer, especialmente si queremos seguir las sabias palabras e Sócrates, quien dijo que la mayoría de los hombres viven para comer. Yo como para vivir.

• • •

Si logras algo bueno con trabajo duro, el trabajo pasa rápido, pero el bien perdura. Si haces algo vergonzoso en busca del placer, el placer pasa rápidamente, pero la vergüenza perdura.

• • •

Para la mayoría, a pesar de vivir de manera segura en su ciudad natal, el miedo a lo que les parecen las graves consecuencias de la libertad de expresión está presente. El valiente, en el exilio o en casa, es valiente ante todas esas amenazas; por eso tienen el coraje de decir lo que piensan igualmente en casa o en el exilio.

• • •

Los docentes no solo deben ser hablantes de palabras útiles, sino que sus acciones deben ser consistentes con ellos. El deber del alumno es asistir proactivamente a lo que se dice y estar en guardia en caso de que acepten algo falso sin pensar.

• • •

Comenzamos a dudar de hacer lo inmoral cuando tememos el hablar de ello.

• • •

Otros han tenido problemas de salud debido a excesos en la vida, antes de que el exilio les haya dado fuerza, obligándolos a vivir una vida más vigorosa.

“ Epicteto

Discípulo de Musonio Rufo, y con similar tendencia a la búsqueda de la practicidad de la virtud.

[50 d. C. - 135 d. C.]

Nació en Hierápolis de Frigia (actual sudoeste de Turquía), pero desde su primera infancia vivió en Roma como esclavo, propiedad del liberto Epafrodito. Años después fue discípulo de Musonio Rufo, y con similar tendencia a la búsqueda de la practicidad de la virtud. Vivió parte de su vida como esclavo en Roma.

Al igual que muchos otros maestros antiguos —Sócrates, Diógenes, etc.—, decidió no escribir y desarrollar su pensamiento en un auténtico y cotidiano diálogo con sus alumnos. Hasta donde se sabe, no dejó obra escrita, pero de sus enseñanzas se conservan un Enchiridion o ‘Manual’, y sus Discursos editados por su discípulo Flavio Arriano.

Es imposible que un hombre aprenda lo que cree que ya sabe. La dificultad muestra lo que son los hombres.

Solo hay una manera de alcanzar la felicidad y es dejar de preocuparse por cosas que están más allá del poder o de nuestra voluntad.

Toma este momento. Sumérgete en sus detalles. Responde a esta persona, este desafío, esta acción. Deja las evasiones. Deja de buscar problemas innecesarios. Es hora de vivir; para habitar por completo la situación en la que te encuentras ahora.

Sólo el hombre culto es libre.

Tu felicidad depende de tres cosas, todas las cuales están en tu poder: tu voluntad, tus ideas sobre los eventos en los que te involucras y el uso que haces de tus ideas.

Ninguna persona es libre
que si no es dueña de sí misma.

El hombre no está preocupado
tanto por problemas reales como por sus ansiedades
imaginadas sobre los problemas reales.

La riqueza no consiste en tener grandes posesiones,
sino en tener pocos deseos.

Si se habla mal de ti, y si es verdad,
corregirte a ti mismo; si es una mentira,
ríete de ella.

Las opiniones y los problemas de otras personas pueden ser contagiosos. No te sabotees a ti mismo adoptando involuntariamente actitudes negativas e improductivas a través de tus amistades con otros.

No hay más que una forma de tranquilidad mental y felicidad, y eso es no tomar las cosas externas como propias.

La clave es acompañar a las personas que te animan, cuya presencia es lo mejor posible.

Es más necesario que el alma se cure que el cuerpo; porque es mejor morir que vivir mal.

Un barco no debería navegar con una sola ancla, ni la vida con una sola esperanza.

No vivas según tus propias reglas,
sino en armonía con la naturaleza.

La libertad es la única meta digna en la vida.
Se gana ignorando cosas que están más allá
de nuestro control.

Puedes ser invencible si nunca emprendes combate
de cuyo regreso no estés seguro y sólo cuando sepas
que está en tu mano la victoria.

Cualquier persona capaz de molestarte
se convierte en tu maestro; alguien puede molestarte
solo cuando te permites ser molestado por él.

No busques que los acontecimientos ocurran
como tú deseas, deja que sucedan como suceden,
y todo te irá bien.

Las opiniones y los problemas de otras personas pueden ser contagiosos. No te sabotees a ti mismo adoptando involuntariamente actitudes negativas e improductivas a través de tus amistades con otros.

El que se ríe de sí mismo
nunca se queda sin cosas de las que reírse.

Te conviertes en lo que le das a tu atención.

La verdad triunfa por sí misma,
la mentira necesita siempre complicidad.

Cuanto mayor es la dificultad, más gloria se obtiene al superarla. Los pilotos hábiles obtienen su reputación en las tormentas y las tempestades.

La prudencia es el más excelso
de todos los bienes.

En las desgracias propias
hay que acordarse del estado de conformidad
con que miramos las ajenas.

Así como el Sol no espera que las oraciones y conjuros se levanten, sino que resplandece y es bien recibido por todos: así que tú tampoco esperes aplaudir y gritar y alabar para cumplir con tu deber; no, haz el bien por tu propia voluntad, y serás amado como el Sol.

Es un hombre sabio el que no lamenta las cosas
que no tiene, sino que se regocija por las que tiene.

• • •

Así como hay un arte de bien hablar,
existe un arte de bien escuchar.

• • •

No busquéis lo bueno en cosas externas,
buscadlo en vosotros mismos.

• • •

Las apariencias en la mente son de cuatro tipos.
Las cosas son lo que parecen ser; o no lo son,
ni lo parecen ser; o lo son, y no parecen ser;
o no lo son, y sin embargo parecen serlo.
Con razón apuntar en todos estos casos
es la tarea del sabio.

• • •

Podrías amarrarme la pierna,
pero ni el propio Zeus no puede obtener
lo mejor de mi libre albedrío.

• • •

La dificultad
muestra lo que son los hombres.

• • •

El error del anciano es que pretende enjuiciar
el hoy con el criterio del ayer.

• • •

A las personas no les molestan las cosas,
sino las opiniones que les dan a esas cosas.

• • •

Si buscas la verdad, no buscarás obtener una victoria
por todos los medios posibles. Cuando hayas encontrado
la Verdad, no debes temer ser derrotado.

• • •

Las circunstancias no hacen al hombre,
solo lo revelan.

• • •

"¿Quién es el hombre rico?" preguntaron,
y Epicteto respondió: "El que está contento".

• • •

O Dios quiere abolir el mal y no puede;
o puede, pero no quiere.

• • •

Es mejor morir de hambre habiendo vivido sin dolor y
miedo, que vivir con un espíritu atribulado,
en medio de la abundancia.

• • •

Una ciudad no está adornada por cosas externas,
sino por la virtud de aquellos que habitan en ella.

• • •

Todos los asuntos tienen dos asas:
por una son manejables, por la otra no.

En la prosperidad es muy fácil encontrar amigos,
en la adversidad no hay nada más difícil.

El exceso de cólera engendra la locura.

Primero dite a ti mismo lo que serías;
y luego haz lo que tienes que hacer.

El deseo y la felicidad
no pueden vivir juntos.

Me río de los que piensan que pueden dañarme.
No saben quién soy, no saben lo que pienso,
ni siquiera pueden tocar las cosas
que son realmente mías y con las que vivo.

Quien quiera escuchar a los filósofos
necesita una práctica considerable para escuchar.

Primero aprende el significado de lo que dices
y luego habla.

Únete a lo que es espiritualmente superior,
independientemente de lo que otras personas piensan o
hacen. Mantén tus verdaderas aspiraciones sin importar
lo que esté sucediendo a tu alrededor.

La naturaleza ha dado a los hombres una lengua y dos
oídos, para que podamos oír de los demás el doble
de lo que hablamos.

“Arriano

Sus trabajos nos han transmitido la filosofía de Epicteto y las conquistas de Alejandro Magno.

[86 d. C. - 175 d. C.]

Lucio Flavio Arriano, también conocido como Arriano de Nicomedia, fue un historiador y filósofo griego del siglo II. En la actual Turquía.

Arriano escribió tratados de los más importantes entre los antiguos sobre la ciencia de la guerra y nos revela en la expedición de Alejandro Magno las particularidades de las operaciones estratégicas.

Sus trabajos nos han transmitido la filosofía de Epicteto y las conquistas de Alejandro Magno. Su obra más conocida, Anábasis de Alejandro Magno.

• • •

Ningún nativo puede ser esclavo.

• • •

Ningún indio salió nunca de su país
en una expedición de guerra, justos fueron ellos.

“ Marco Aurelio

Emperador romano, gobernó junto a Lucio Vero en una época de numerosas revueltas dentro del Imperio.

[121 d. C. - 180 d. C.]

Emperador romano, gobernó junto a Lucio Vero en una época de numerosas revueltas dentro del Imperio. A pesar de contar con una gran posición dentro de la sociedad cultivó la filosofía, decantándose por la corriente estoica. Su gran obra “Meditaciones”, recoge sus reflexiones a lo largo de sus últimos años de vida.

Marco fue el hombre más poderoso del mundo. Es importante darse cuenta de la gravedad de esa posición y la magnitud del poder que poseía Marco.

Transmitido por sus mentores y maestros, abrazó los estudios de estoicismo que vemos en él agradeciendo a su maestro Rustico por presentarle el estoicismo y leemos a Epicteto dentro de las meditaciones. Otra influencia en Marcus proviene de Heráclito, cuyos conceptos podemos ver a lo largo de las Meditaciones y que tuvieron una fuerte influencia en el pensamiento estoico.

Rechaza tu sentido de prejuicio
y el prejuicio por si solo desaparecerá.

La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos; por lo tanto, actúa como corresponde, y ten cuidado de no entretenerte en nociones inadecuadas para la virtud y la naturaleza razonable.

Acepte las cosas a las que el destino te ata,
y ama a las personas que el destino te trae,
pero hazlo con todo tu corazón.

Hace falta muy poco para tener una vida feliz; está todo dentro de ti, en tu forma de pensar.

Tranquilo a la vez que resuelto, alegre a la par que consistente, es el hombre que en todo sigue la razón.

Aquello que no es bueno para la colmena, no puede ser bueno para las abejas.

No gastes más tiempo argumentando acerca de lo que debe ser un buen hombre. Se uno.

Si estás molesto por una causa externa, el dolor no se debe a la causa en sí misma, sino al valor que tú le das. Y tienes el poder de revocar ese valor.

Comenzar es la mitad del trabajo, comienza nuevamente con la mitad restante, y habrás terminado.

• • •

El que vive en armonía consigo mismo
vive en armonía con el Universo.

• • •

El valor de un hombre no es más grande
que sus ambiciones.

• • •

Si alguien es capaz de mostrarme que lo que pienso o
hago no es correcto, cambiaré con gusto, puesto que
busco la verdad y nunca nadie ha sido herido por la verdad.
La persona que se estanca en la ignorancia
es la que sale herida.

• • •

Cada vez que estés a punto de señalar un defecto
en otra persona, hazte la siguiente pregunta:
¿Qué defecto en mí se parece al que estoy
a punto de criticar?

• • •

La primera regla es mantener el espíritu en calma.
La segunda es ver las cosas frente a frente
y saber qué son.

• • •

Empieza cada día diciéndote: Hoy me encontraré con interferencias, ingratitud, insolencia, deslealtad, mala voluntad y egoísmo, todo ello debido a la ignorancia de los ofendedores, que no distinguen el bien del mal. Pero yo he visto la belleza del bien y la fealdad del mal, y reconozco que el malhechor tiene una naturaleza semejante a la mía, no la misma sangre pero sí la misma mente. Por eso, no puede herirme.

• • •

No sueñes con las cosas que no tienes, más bien
reconoce las bendiciones de las cosas que sí posees.
Luego, recuerda agradecido cómo estarías de ansioso
si tus posesiones no fueran tuyas.

La perfección del carácter es esto:
vivir cada día como si fuese el último,
sin apresurarse, sin apatía, sin pretensiones.

Lleva una buena vida. Si hay dioses y son justos,
no se preocuparán por qué tan devoto fuiste.
En cambio, te darán la bienvenida basándose en las
virtudes que has tenido en vida. Si hay dioses pero son
injustos, entonces no te gustaría alabarlos.
Si no hay dioses, entonces simplemente tu vida habrá
terminado pero habrá sido noble y tu recuerdo vivirá
en las memorias de los que amas.

La felicidad de los que quieren ser populares depende de
los demás. La felicidad de los que buscan placer
fluctúa con el humor que está fuera de su control.
Sin embargo, la felicidad de los sabios viene
de sus actos.

Siempre tienes la opción de no opinar al respecto.
No hay necesidad de molestar tu alma por cosas
que no puedes controlar. Esas cosas no están
pidiéndote que las juzgues. Déjalas en paz.

El objeto de la vida no es estar en el lado de la mayoría,
sino escapar de formar parte de los insensatos.

El arte de la vida es más parecido
a luchar que a bailar.

Estamos demasiado acostumbrados a atribuir
a una sola causa lo que es el producto de varias,
y la mayoría de nuestras controversias
proceden de eso.

• • •

La única riqueza que conservarás para siempre
es la riqueza que has obsequiado.

• • •

Debemos hacer el bien a los demás tan naturalmente
como un caballo corre, una abeja hace miel
o una viña da uvas.

• • •

No llores por mí, pensad en la pestilencia
y la muerte de tantos otros".

• • •

No malgastes lo que te queda de vida conjeturando
sobre los demás, a no ser que busques un bien común.
Pues imaginar qué pueden estar haciendo y por qué,
qué están pensando y qué planean, te aturde
y te aparta de tu guía interior.

• • •

El movimiento de los átomos corre hacia arriba, hacia abajo, circularmente. Pero el curso de la virtud no está sujeto a ninguno de estos giros. Tiene, más bien, un no sé qué divino, de modo que hace su jornada por una órbita difícil e incomprensible.

• • •

Recuerdo a los hombres famosos del pasado: Alejandro, Pompeyo, Julio César, Sócrates, y tantos otros; y me pregunto: Ahora ¿dónde están? ¡Cuánto han luchado, para luego morir y volverse tierra...! La vida no es sino un río de cosas que pasan y se pierden. Veo una cosa por un instante, y ya pasó; y otras y otras pasarán... Pronto me llegará la orden: —Te has embarcado; has navegado; has llegado; desembarca...

• • •

Está cerca que tú te olvides de todo y también lo está que todos te olviden.

No sólo hay que recordar que cada día vivido
es un día menos sino que no está garantizado
que nuestra inteligencia nos acompañará
hasta el final.

Acepte las cosas que el destino te une,
y amar a la gente con la que el destino te trae juntos,
pero lo hacen con todo su corazón.

La vida de un hombre
es lo que sus pensamientos hacen de ella.

Es ridículo no intentar evitar tu propia maldad,
lo cual es posible, y en cambio intentar evitar
la de los demás, lo cual es imposible.

Aunque vayas a vivir tres mil años o tres mil veces diez mil, recuerda que nadie deja atrás otra vida que esa que está viviendo y tampoco está viviendo otra que no sea la que deja atrás. Se iguala por tanto lo más duradero con lo más breve: el presente es igual para todos, como también lo que muere, y lo que dejamos atrás se manifiesta efímero por igual.

¡A cuántos Crisipos se ha tragado ya la eternidad,
a cuántos Sócrates, a cuántos Epictetos!
Que se te ocurra lo mismo ante absolutamente
cualquier hombre y cosa.

¡Cuánta holgura se logra si no se mira lo que el vecino dijo, hizo o pensó, sino lo que hace uno mismo, para que también esta acción sea justa, santa y conforme con el bien! No observes los malos caracteres, sino lleva adelante tu camino hacia el fin, sin mirar acá ni allá, por los lados.

¡Asia, Europa: rincones del mundo; todo el océano:
una gota del universo! El Athos: un minúsculo terrón en
todo el universo; todo el presente, un instante
en la eternidad.

Si llevas a cabo la tarea presente de acuerdo con la razón recta, con diligencia, con fuerza, con buen ánimo y no te desvías en nada accesorio sino que vigilas que tu espíritu divino permanezca puro como si ya hubiera que devolverlo, si te agarras a eso sin esperar ni evitar nada, sino que te conformas en tu actuación presente a la naturaleza y en lo que dices y declaras a la verdad romana, tendrás una buena vida. Nadie hay que pueda impedírtelo.

Preocuparse de su propio cuerpo con mesura,
no como si tuviera apego a la vida, sin llegar al maquillaje
pero tampoco desde luego al abandono, de forma
que por su propia diligencia precisaba poquísimo
de la medicina, de sus medicamentos o ungüentos,
de uso interno o externo; ceder.

¿Qué hay, pues, que nos pueda llevar a salvamento? Una sola y única cosa: la filosofía. Y ésta consiste en conservar el dios interior sin ultraje ni daño, para que triunfe de placeres y dolores, para que no obre al acaso, y se mantenga lejos de toda falsedad y disimulo, al margen de que se haga o no se haga esto o aquello; además, para que acepte la parte que le tocare en los varios sucesos accidentales e integrantes de su parte, como procedentes de aquel origen de quien procede él mismo; y, en particular, para que aguarde la muerte en actitud plácida, no viendo en ella otra cosa más que la disolución de los elementos de que consta todo ser viviente. Si no hay nada temible para los mismos elementos en esta transformación incesante de uno en otro, ¿por qué temer la transformación y disolución de todas las otras cosas? Esto es conforme con la naturaleza: y nada es malo de cuanto a ella se acomoda.

• • •

Todo lo que ocurre, ocurre con razón. Lo descubrirás, si fijamente lo observares. No digo sólo que todo viene en fuerza de las consecuencias, pero también con relación a la justicia, y como si alguien distribuyera a cada cual las recompensas según su merecido. Sigue, pues, observando como has empezado, y todo cuanto hicieres hazlo con la intención de ser un hombre de bien, según la idea específica que suele formarse del hombre recto. Practica esta regla en todas tus acciones.

• • •

El abrazo sexual sólo se puede comparar
con la música y con la oración.

• • •

El que no sabe qué es el universo no sabe dónde está. El que no sabe para qué ha crecido no sabe quién es. El que deja sin resolver una sola de estas cosas no podría decir ni qué es el universo ni para qué ha crecido. Entonces, ¿cómo te parece que es quien va detrás del ruido de gente que aplaude sin saber ni dónde está ni quién es?"

Desechado, pues, de ti todo otro cuidado, pon sólo la atención en unos pocos preceptos. Y acuérdate que cada uno no vive más que el presente, indeciblemente pequeño. El resto de la vida, o ya se acabó de vivir, o es incierto. Brevísimo es, pues, el instante que cada uno vive, brevísimo el espacio donde habita, brevísima la fama de la posteridad. Y aun ésta no existe más que por una sucesión de pigmeos que morirán muy en breve, que no se conocen a sí mismos, y todavía menos al hombre que murió tanto antes.

Hay que soportar el viento de los dioses
y sus trabajos sin queja.

No hay que censurar a los dioses porque no yerran en nada, ni contra su voluntad ni a propósito. Tampoco a los hombres, porque en nada yerran si no es contra su voluntad. En conclusión no hay que censurar a nadie.

• • •

No hay nada más desventurado que quien recorre
todo en derredor, explora "lo que está debajo de la
tierra", e investiga en las almas de los que están cerca
mediante el uso de indicios, sin darse cuenta de que basta
estar sólo ante el espíritu divino que está dentro de uno
mismo y ser su servidor de verdad. Este.

• • •

Y recuerda que has de tratarles como a hombres,
porque son tan humanos como tú y por tanto
te resultan tan imprescindibles como la mandíbula
inferior lo es para la superior.

• • •

Si la fama llega después de la muerte,
no tengo prisa en conseguirla.

• • •

No te aficiones más que a lo que te acontezca
y a lo que forme la trama de la vida.
¿Pues qué otra cosa podrá serte más oportuna?"

• • •

Acuérdate también de esto siempre;
para vivir felizmente basta con muy poco.

• • •

La pérdida no es otra cosa que un cambio,
y el cambio es el deleite de la naturaleza.

• • •

Cuánto tiempo ahorra el que no se da la vuelta
para ver lo que su vecino dice, hace o piensa.

• • •

Un hombre noble se compara y estima a sí mismo
por una idea que es superior a él;
un hombre mezquino, por una inferior a sí mismo.
El primero produce aspiración; el otro ambición,
que es a lo que un hombre vulgar aspira.

No dejes que el futuro te moleste. Te encontrarás con él, si debes hacerlo, con las mismas armas racionales con las que estás armado para luchar contra el presente.

Cuando otra persona te culpa o te odia, o las personas te critican, ve hacia sus almas, penetra en las profundidades y observa qué clase de personas son. Te darás cuenta de que no deberías atormentarte pensando en lo que los demás creen de ti.

Si algún hombre me odia, ese es su problema. Mi única preocupación es no hacer o decir nada que merezca ese odio.

5
ESTOICISMO MEDIEVAL

• • •

La influencia de los estoicos en los siglos posteriores inspiró en mayor o menos medida a teólogos o filósofos.

En cuanto al estoicismo medieval dado que es una época poco humanista, prerenacentista y basada en ideas religiosas, no hay información concluyente sobre más autores de esta época.

“ *Santo Tomás de Aquino* [1225 - 1274]

Fraile, teólogo y filósofo católico perteneciente a la Orden de Predicadores.

“Santo Tomás de Aquino

Fraile, teólogo y filósofo católico perteneciente a la Orden de Predicadores

[1225 - 1274]

Tomás de Aquino, fraile, teólogo y filósofo católico perteneciente a la Orden de Predicadores, es considerado el principal representante de la enseñanza escolástica y una de las mayores figuras de la teología sistemática.

• • •

El bien puede existir sin el mal,
mientras que el mal no puede existir sin el bien.

• • •

Teme al hombre de un solo libro.

• • •

Los seres dotados de inteligencia
desean existir siempre y un deseo natural
no puede existir en vano.

• • •

El estudioso es el que lleva a los demás
a lo que él ha comprendido: la verdad.

• • •

Existen bienes particulares que no poseen relación
necesaria con la felicidad, ya que sin ellos
uno puede ser feliz. A tales bienes
no se adhiere la voluntad necesariamente.

• • •

Para ser voluntario un acto,
ha de proceder de un principio intrínseco
con algún conocimiento del fin.

• • •

Si el objetivo más alto de un capitán
fuera preservar su barco, lo mantendría
en el puerto por siempre.

• • •

Creer es un acto del entendimiento que asiente a la verdad divina por imperio de la voluntad movida por Dios mediante la gracia.

• • •

La fe se refiere a las cosas que no se ven,
y la esperanza a las cosas que no están al alcance
de la mano.

• • •

El derecho es lo justo o ajustado
a otro conforme cierta clase de igualdad.

• • •

La ley es la prescripción de la razón,
ordenada al bien común, dada por aquel
que tiene a su cargo el cuidado de la comunidad.

• • •

Dios ama todo lo existente.

• • •

Ya que las ciencias particulares dejan sin tratar
algunas cosas que necesitan investigación,
se hace necesaria la existencia de una ciencia universal
y primera que estudie esas cuestiones
de las que no se ocupan las ciencias particulares.

El amor divino, sin comparación, es fuerza de fusión,
pues quiere el bien para los demás.

En esto consiste propiamente amar a alguien:
querer para él el bien. Por eso, en aquello
que alguien ama, quiere un bien para sí mismo.

La esencia del amor es hacerse amigo de Dios,
en tanto que Él es feliz y la fuente de la felicidad.

Es preciso admitir algo que sea absolutamente necesario,
cuya causa de su necesidad no esté en otro,
sino que él sea causa de la necesidad de los demás.
Todos le dicen Dios.

• • •

Contemplar y dar a los demás
lo contemplado.

• • •

En sí misma la misericordia es la más grande de las virtudes, ya que a ella pertenece volcarse en otros y, más aún, socorrer sus carencias.

• • •

Esto es peculiar del superior, y por eso se tiene como propio de Dios tener misericordia, en la cual resplandece su omnipotencia de modo máximo.

• • •

Si alguien no ama la verdad
no es hombre.

• • •

La raíz de la libertad se encuentra en la razón.
No hay libertad sino en la verdad.

• • •

El obrar sigue al ser.

• • •

El ser de las cosas, no su verdad,
es la causa de la verdad en el entendimiento.

• • •

Es evidente que existe la verdad. Porque el que niega
que existe la verdad, conoce que la verdad existe.
Si, pues, no existe la verdad, es verdad
que la verdad no existe.

• • •

Cada hombre tiene que inventar
su camino.

• • •

A todo movimiento de la voluntad es necesario
que le preceda un conocimiento.
Pero no a la inversa: no a todo conocimiento
precede una noción voluntaria.

• • •

Tratad a los demás
como deseáis que los demás
os traten a vosotros.

6
NEOESTOICISMO

• • •

El Renacimiento fue fruto de la difusión de las ideas del humanismo, que determinaron una nueva concepción del hombre y del mundo. El término «renacimiento» se utilizó reivindicando ciertos elementos de la cultura clásica griega y romana.

Principalmente son escritores, filósofos, teólogos que han recopilado las enseñanzas de los humanistas, en este momento se sientan una solidas bases en cuanto a la transmisión de estas ideas clásicas y se interpretan para adaptarlas a las nuevas ideas que se desarrollarán en la Ilustración.

“ *Erasmo de Rotterdam* [1466 - 1536]

Filósofo, teólogo, humanista nacido en Países Bajos.

“ *Luis Vives* [1492 - 1540]

Humanista, filósofo y pedagogo español.

“ *Michel de Montaigne* [1533 - 1592]

Filósofo, humanista, escritor y moralista francés durante el Renacimiento.

“ *Justo Lipsio* [1547 - 1606]

Filósofo y humanista holandés, considerado uno de los grandes intelectuales del siglo XVI.

“ *Quevedo* [1580 - 1645]

Famoso escritor del Siglo de Oro.

“ *Benjamin Franklin* [1706 - 1790]

Famoso escritor del Siglo de Oro.

“Erasmo de Rotterdam

Filósofo, teólogo, humanista nacido en Países Bajos.

[1466 - 1536]

Filósofo, teólogo, humanista nacido en Países Bajos. Utilizó su formación universitaria para reformar la Iglesia, retomando el valor de la sinceridad. Martín Lutero utilizó sus obras para establecer algunas de las bases del protestantismo.

• • •

En el estudio
no existe la saciedad.

• • •

Para el hombre dichoso
todos los países son su patria.

• • •

El que conoce el arte de vivir consigo mismo
ignora el aburrimiento.

• • •

El colmo de la estupidez
es aprender lo que luego hay que olvidar.

“ Luis Vives

Humanista, filósofo y pedagogo español.

[1492 - 1540]

Juan Luis Vives fue un humanista, filósofo y pedagogo español de familia de comerciantes judíos, religiosos y económicamente acomodados en la ciudad de Valencia. Para proteger la vida de sus familiares así como sus propiedades y evitar así mismo el riesgo de ser expulsados, se vieron obligados a convertirse al cristianismo.

• • •

No hay cosa por fácil que sea,
que no la haga difícil la mala gana.

• • •

La memoria se acrecienta usando
y aprovechándose de ella.

• • •

No esperes que tu amigo venga a descubrirte
su necesidad; ayúdale antes.

• • •

La fuente de la vida
es el corazón.

• • •

No puede existir bondad alguna
donde no haya conocimiento de ella.

• • •

¡Cuán grande riqueza es, aun entre los pobres,
el ser hijo de buen padre!

• • •

No hay espejo que mejor refleje
la imagen del hombre
que sus palabras.

• • •

Lo comprado al precio de muchos ruegos,
es caro.

El corazón es lo primero que vive en la estructura
del animal y lo último que muere. En él tiene
su comienzo y su término la vida.

La diligencia en escuchar
es el más breve camino hacia la ciencia.

Desterrada la justicia que es vínculo
de las sociedades humanas, muere también
la libertad que está unida a ella y vive por ella.

No hay riqueza tan segura
como un amigo seguro.

“Michel de Montaigne

Filósofo, humanista, escritor y moralista francés durante el Renacimiento.

[1533 - 1592]

Filósofo, humanista, escritor y moralista francés durante el Renacimiento. Se le conoce como el creador del género literario del ensayo. Sus pensamientos pesimistas, destacaron entre las obras del Renacimiento.

Ha sido calificado como el más clásico de los modernos y el más moderno de los clásicos.

Su obra fue escrita en la torre de su propio castillo entre 1572 y 1592 bajo la pregunta “¿Qué sé yo?”

• • •

Nadie está libre de decir estupideces,
lo malo es decirlas con énfasis.

• • •

El que no esté seguro de su memoria
debe abstenerse de mentir.

• • •

A quienes me preguntan la razón de mis viajes
les contesto que sé bien de qué huyo
pero ignoro lo que busco.

• • •

La principal ocupación de mi vida
consiste en pasarla lo mejor posible.

• • •

Del obedecer y del ceder
nace toda virtud.

El hombre sabio
no lo es en todas las cosas.

El matrimonio es como una jaula; uno ve a los pájaros
desesperados por entrar, y los que están dentro
igualmente desesperados por salir.

La insatisfacción es el comienzo de toda filosofía,
y la ignorancia es el resultado.

Nos enseñan a vivir
cuando nuestra vida ha pasado.

No existe lucro ni provecho sino a costa de otro;
de modo que en buena cuenta
habría que condenar toda clase de ganancias.

• • •

No hay cosa de la que tenga
tanto miedo como del miedo.

• • •

No hay desierto como el vivir sin amigos;
la amistad multiplica los bienes y reparte los males,
es el único remedio contra la adversa fortuna,
y un desahogo del alma.

• • •

No hay pasión que quebrante
tanto la sinceridad del juicio como la ira.

• • •

No hay victoria,
si no se pone fin a la guerra.

La filosofía es una meditación
de la muerte.

Reírse de todo es propio de tontos,
pero no reírse de nada lo es de estúpidos.

Los zorros usan muchos trucos.
Los erizos, sólo uno.
Pero es el mejor de todos.

• • •

La felicidad consiste, principalmente,
en conformarse con la suerte;
es querer ser lo que uno es.

• • •

Una buena gran parte del arte del bien hablar
consiste en saber mentir con gracia.

• • •

La verdadera amistad
llega cuando el silencio entre dos
parece ameno.

“ Justo Lipsio

Filósofo y humanista holandés, considerado uno de los grandes intelectuales del siglo XVI.

[1547 - 1606]

Fue un filósofo y humanista holandés. Es considerado uno de los grandes intelectuales del siglo XVI. En sus obras, trató de recuperar la corriente de filosofía del estoicismo. Trató de hacer compatible la filosofía con el cristianismo, dando origen a la corriente conocida como neoestoicismo.

Estudió en los jesuitas de Colonia, que le afianzaron en su extraordinaria afición a la literatura clásica latina y griega. En 1579 comenzó a enseñar historia en la recién creada Universidad de Leiden. Al final de su vida fue profesor de latín en la Universidad de Lovaina.

Enseñó en las universidades de Jena, Leiden y Lovaina y fue el autor de una serie de obras que pretendían recuperar la antigua corriente filosófica conocida como estoicismo en una forma que fuera compatible con el cristianismo tomando como modelo de partida la obra del filósofo Séneca.

• • •

La predominancia del estoico, antes que la de un espíritu puramente romano.

“Quevedo

Humanista, filósofo y pedagogo español.

[1580 - 1645]

Francisco de Quevedo, uno de los autores más destacados de la historia de la literatura española, conocido especialmente por su obra poética, aunque también escribió narrativa, teatro y diversos opúsculos filosóficos, políticos, morales, ascéticos, humanísticos e históricos.

Famoso escritor del Siglo de Oro. La mayoría de sus escritos son poemas, concretamente del género satírico. También redactó obras de carácter político y filosófico.

• • •

El que quiere de esta vida
todas las cosas a su gusto,
tendrá muchos disgustos.

• • •

Nadie ofrece tanto
como el que no va a cumplir.

• • •

La soberbia nunca baja de donde sube,
pero siempre cae de donde subió.

• • •

Las palabras son como monedas,
que una vale por muchas
como muchas no valen por una.

• • •

Creyendo lo peor,
casi siempre se acierta.

• • •

Por nuestra codicia lo mucho es poco;
por nuestra necesidad lo poco es mucho.

• • •

El amigo ha de ser como la sangre,
que acude luego a la herida
sin esperar a que le llamen.

• • •

Los que de corazón se quieren
sólo con el corazón se hablan.

• • •

El amor es fe y no ciencia.

• • •

Todos los que parecen estúpidos,
lo son y, además también lo son
la mitad de los que no lo parecen.

• • •

El valiente tiene miedo del contrario;
el cobarde, de su propio temor.

• • •

El ánimo que piensa en lo que puede temer,
empieza a temer en lo que puede pensar.

El agradecimiento es la parte principal
de un hombre de bien.

Más fácilmente se añade lo que falta
que se quita lo que sobra.

Mejor vida es morir
que vivir muerto.

• • •

Sólo el que manda con amor
es servido con fidelidad.

• • •

Con pocos, pero doctos libros juntos,
vivo en conversación con los difuntos
y con mis ojos oigo hablar a los muertos.

“Benjamin Franklin

Considerado como uno de los Padres Fundadores de Estados Unidos.

[1706 - 1790]

Benjamin Franklin trabajó en diversos empleos desde los 10 años, fundaría su primer periódico siendo muy joven. Muy crítico con los gobernantes de su época, al escribir su autobiografía desde los 40 años fue un político, científico e inventor estadounidense. El 15 de junio de 1752 Benjamin Franklin culminó con éxito el famoso experimento de su cometa, el que llevó a la invención del pararrayos. Ese día hubo una tormenta y Franklin agarró la cometa y salió al campo. A través del hilo de seda la electricidad llegaba a la llave.

• • •

Los hombres son criaturas muy raras: la mitad censura
lo que practica; la otra mitad practica lo que censura;
el resto siempre dice y hace lo que debe.

• • •

Dime y lo olvido,
enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.

• • •

El que se enorgullece de sus conocimientos
es como si estuviera ciego en plena luz.

• • •

Tómate tiempo en escoger un amigo,
pero sé más lento aún en cambiarlo.

• • •

El mejor médico es el que conoce la inutilidad
de la mayor parte de las medicinas.

Yo creo que el mejor medio de hacer bien a los pobres
no es darles limosna, sino hacer que puedan vivir
sin recibirla.

Donde hay matrimonio sin amor,
habrá amor sin matrimonio.

La honradez reconocida
es el más seguro de los juramentos.

¿Amas la vida? No desperdicies el tiempo
porque es la sustancia de que está hecha.

Las leyes demasiado benignas rara vez son obedecidas;
las demasiado severas, rara vez ejecutadas.

• • •

Si el tiempo es lo más caro,
la pérdida de tiempo es el mayor de los derroches.

• • •

El corazón del loco está en la boca;
pero la boca del sabio está en el corazón

• • •

Invertir en conocimientos
produce siempre los mejores beneficios.

• • •

La felicidad humana generalmente no se logra con grandes
golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces,
sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.

7
ESTOICISMO MODERNO

• • •

Estamos situándonos en la época de mayores cambios sociales, económicos, culturales y filosóficos de toda la historia de la humanidad, desde la abolición de la esclavitud humana, las apariciones del capitalismo y comunismo como ideas, hasta las guerras mundiales, todo esto tiene una relevancia enorme de cara a que muchos personajes históricos necesitasen unos fieles principios de vida para seguir adelante.

“ *Adam Smith* [1723 - 1790]

Fue uno de los mayores economistas clásicos.

“ *Ralph Waldo Emerson* [1803 - 1882]

Escritor, filósofo y poeta de origen estadounidense.

“ *John Stuart Mill* [1806 - 1873]

Filósofo, político y economista inglés de origen escocés.

“ *Abraham Lincoln* [1809 - 1865]

Lideró a Estados Unidos durante la guerra de Secesión.

“ *Henry David Thoreau* [1817 - 1862]

Fabricante de lápices, filósofo, escritor y poeta estadounidense.

“ *John Ronald Reuel Tolkien* [1892 - 1973]

Fabricante de lápices, filósofo, escritor y poeta estadounidense.

“ *Viktor Frankl* [1905 - 1997]

Incluso en un campo de concentración nazi, Victor Frankl cultivó el estoicismo.

“ *Nelson Mandela* [1918 - 2013]

Considerado una de las personalidades que mayor impacto ha tenido en el último siglo de nuestra historia.

“ *James Stockdale* [1923 - 2005]

Vicealmirante y aviador de la marina estadounidense.

“ *Elisabeth Kubler-Ross* [1926 -2004]

Una de las mayores expertas mundiales en la muerte, personas moribundas y los cuidados paliativos.

“Adam Smith

Fue uno de los mayores economistas clásicos.

[1723 - 1790]

Es conocido principalmente por su obra La riqueza de las naciones (1776), que es un estudio acerca del proceso de creación y acumulación de la riqueza, temas ya abordados por los mercantilistas y fisiócratas, pero sin el carácter científico de la obra de Smith. Debido a dicho trabajo, que fue el primer estudio completo y sistemático sobre el tema, a Smith se le conoce como el padre de la economía moderna. Fue Rector Honorífico de la Universidad de Glasgow.

Fue uno de los mayores economistas clásicos. Escribió también acerca de los aspectos morales de la economía (filosofía de la economía). Estableció las bases del capitalismo: libre competencia y división del trabajo, con su obra La riqueza de las naciones.

• • •

Todo el dinero
es una cuestión de creencia.

• • •

La verdadera pobreza de los pobres
es la pobreza de sus aspiraciones.

• • •

Si abordas una situación como un asunto de vida
o muerte, morirás muchas veces.

• • •

¿Qué se puede añadir a la felicidad de un hombre
que tiene buena salud, no tiene deudas y cuenta
con una conciencia limpia?

• • •

El lenguaje es el gran instrumento
de la ambición humana.

• • •

Un padre se ocupa más de diez hijos
que diez hijos de un padre.

• • •

En realidad, la atracción o el afecto
no son más que simpatía de la costumbre.

• • •

La ciencia es el gran antídoto
contra el veneno del entusiasmo
y la superstición.

• • •

Muchas personas pasan por nuestra vida,
pero sólo muy pocas llegan a ocupar
un gran lugar en nuestro corazón.

• • •

Todo hombre sobrevalora en cierta medida
sus posibilidades de éxito y la mayoría subvalora
sus posibilidades de fracaso.

• • •

¿Qué mayor felicidad hay que la de ser amado
y saber que lo merecemos? ¿Qué mayor desgracia
que la de ser odiado y saber que lo merecemos?

“ Ralph Waldo Emerson

Escritor, filósofo y poeta de origen estadounidense.

[1803 - 1882]

Ralph Waldo Emerson fue un escritor, filósofo y poeta estadounidense. Líder del movimiento del trascendentalismo a principios del siglo XIX, sus enseñanzas contribuyeron al desarrollo del movimiento del «Nuevo Pensamiento», a mediados del siglo XIX

Su visión religiosa fue considerada muy radical. Creía que la figura de Dios estaba relacionada con todas las cosas. Partidario de la abolición de la esclavitud.

• • •

Siempre haz lo que tengas miedo de hacer.

• • •

Ser tú mismo en un mundo que constantemente intenta hacer de ti otra cosa, es el mayor logro.

• • •

Por cada minuto que estás enojado,
pierdes sesenta segundos de felicidad.

• • •

La creación de mil bosques
está dentro de una bellota.

• • •

Te conviertes en lo que piensas
todo el día.

• • •

La envidia es ignorancia,
la imitación es suicidio.

• • •

Ser grande es ser malentendido.

• • •

El propósito de la vida no es ser feliz.
Es ser útil, ser honorable, ser compasivo y
marcar la diferencia de que has vivido
y vivido bien.

• • •

Aunque viajamos por todo el mundo
para encontrar lo bello, debemos llevarlo
con nosotros, o no lo encontramos.

• • •

La gente no parece darse cuenta
de que su opinión del mundo es también
una confesión de su carácter.

• • •

La felicidad es un perfume que no se puede derramar
en los demás sin conseguir antes uno para sí mismo.

• • •

Lo que haces habla tan fuerte
que no puedo escuchar lo que dices.

• • •

Incluso en el barro y la escoria de las cosas,
siempre hay algo, siempre hay melodía.

• • •

La paz no se puede lograr a través de la violencia,
solo se puede lograr mediante la comprensión.

• • •

Sé tonto.
Sé honesto.
Sé amable.

• • •

Un gran hombre siempre está dispuesto
a ser pequeño.

• • •

No es la duración de la vida,
sino su profundidad.

• • •

Confía en ti mismo:
cada corazón vibra
con esa cuerda de hierro.

• • •

La naturaleza y los libros
pertenecen a los ojos que los ven.

John Stuart Mill

Fabricante de lápices, filósofo, escritor y poeta estadounidense.

[1806 - 1873]

John Stuart Mill fue un filósofo, político y economista inglés de origen escocés, representante de la escuela económica clásica y teórico del utilitarismo.

Su precocidad era excepcional: a la edad de tres años le enseñaron el alfabeto griego y largas listas de palabras griegas con sus correspondientes traducciones al inglés. Con unos ocho años ya había leído las fábulas de Esopo, la Anábasis de Jenofonte y las Historias de Heródoto en su idioma original; y también conocía ya a Luciano, Diógenes, Isócrates y seis diálogos de Platón. Para entonces ya había leído mucha historia en inglés.

Miembro del Partido Liberal, Mill fue un defensor de la libertad individual en oposición al control estatal y social ilimitado, como también defendió la investigación de la metodología científica, y el sufragio femenino. Fue además padrino secular del filósofo y matemático Bertrand Russell a decisión de su padre John Russell, y pese a que Mill murió antes de su nacimiento, sus escritos tuvieron una gran influencia en su vida.

• • •

El amor al dinero es no sólo una de las más poderosas fuerzas motrices de la vida humana, sino que en muchos casos se desea por sí mismo; el deseo de poseerlo es a menudo tan fuerte como el deseo de usarlo, y sigue en aumento a medida que mueren todos los deseos que apuntan a fines situados más allá del dinero, pero son conseguidos con él.

• • •

Vale más ser un hombre insatisfecho
que un cerdo satisfecho

• • •

Todas las cosas buenas que existen
son fruto de la originalidad

Toda acción se realiza con vistas a un fin, y parece natural suponer que las reglas de una acción deban tomar todo su carácter y color del fin al cual se subordinan. Cuando perseguimos un propósito, parece que un conocimiento claro y preciso del propósito, parece que un conocimiento claro y preciso del propósito sería lo primeramente necesario, en vez de lo último que hubiera de esperarse.

La originalidad
trae consigo cosas buenas.

Cada uno es el guardián natural de su propia salud, sea física, mental o espiritual. La humanidad sale ganando más consintiendo que cada cual viva a su manera antes que obligándose a vivir a la manera de los demás.

• • •

De esas falsas teorías, la más notable es la doctrina de la protección a la industria nacional; frase que significa la prohibición o la restricción por medio de fuertes derechos de aduana, de aquellas mercancías extranjeras que pueden producirse en el país.

• • •

Sobre sí mismo, sobre su cuerpo y sobre su mente,
el individuo es soberano.

• • •

El estado enajena a las personas.
Lo que puede parecer democracia,
muchas veces no lo es.

• • •

La convicción profunda de un hombre
le sustrae a los ataques del ridículo.

Fueron hombres de otro cuño los que han hecho
de Inglaterra lo que ha sido; y hombres de otro cuño
serán necesarios para prevenir su decadencia.

No importa si no es más bello o si no conviene,
el cambio se hace por el cambio mismo.

Los seres humanos
estamos en constante cambio.

Confiar la instrucción pública al Estado constituye una perversa maquinación tendiente a moldear la mente humana, de tal manera que no exista la menor diferencia de un individuo a otro; el molde a tal efecto utilizado es el más grato al régimen político imperante, ya se trate de una monarquía, una teocracia, una aristocracia, o bien a la opinión pública del momento; en la medida que tal cometido se realiza con acierto y eficacia, queda instalado un despotismo sobre la inteligencia de los hombres que más tarde, por natural evolución, somete a su imperio el cuerpo mismo de la gente

Asuntos como el reparto de la riqueza.
Es esta cuestión mera creación humana.

Las leyes no se mejorarían nunca si no existieran numerosas personas cuyos sentimientos morales son mejores que las leyes existentes

“Abraham Lincoln

Lideró a Estados Unidos durante la guerra de Secesión.

[1809 - 1865]

Abraham Lincoln fue un político y abogado estadounidense que ejerció como decimosexto presidente de los Estados Unidos de América desde el 4 de marzo de 1861 hasta su asesinato el 15 de abril de 1865.

Lincoln lideró a Estados Unidos durante la guerra de Secesión, el conflicto más sangriento y quizás también la mayor crisis moral, constitucional y política que ha sufrido la nación estadounidense. Al mismo tiempo, preservó la Unión, abolió la esclavitud, fortaleció el gobierno federal y modernizó la economía.

Es mejor estar callado y parecer estúpido
que abrir la boca y disipar las dudas.

No le temas al fracaso, que no te hará más débil,
sino más fuerte.

Recuerda siempre que tu propia resolución de triunfar
es más importante que cualquier otra cosa.

Casi todas las personas son tan felices
como deciden serlo.

La probabilidad de perder en la lucha
no debe disuadirnos de apoyar una causa
que creemos que es justa.

• • •

Hagas lo que hagas, hazlo bien.

• • •

La democracia es el gobierno de la gente,
por la gente, para la gente.

• • •

Casi todos podemos soportar la adversidad,
pero si queréis poner a prueba de verdad
el carácter de un hombre, dadle poder.

• • •

Todos los hombres nacen iguales,
pero es la última vez que lo son.

• • •

Es más fácil reprimir el primer capricho
que satisfacer a todos los que le siguen.

• • •

Puedes engañar a todo el mundo algún tiempo.
Puedes engañar a algunos todo el tiempo.
Pero no puedes engañar a todo el mundo todo el tiempo.

• • •

Un amigo es aquel que tiene
los mismos enemigos que tú.

• • •

Al final, lo que importa no son los años de vida,
sino la vida de los años.

• • •

Dios prefiere a la gente corriente,
por eso ha hecho tanta.

• • •

El conocimiento es la mejor inversión
que se puede hacer.

“Henry David Thoreau

Fabricante de lápices, filósofo, escritor y poeta estadounidense.

[1817 - 1862]

Henry David Thoreau (Concord, Massachusetts, 12 de julio de 1817 – 6 de mayo de 1862) fue un escritor, poeta y filósofo estadounidense,

Padre de la Desobediencia civil. Fabricante de lápices, filósofo, escritor y poeta estadounidense. Influenció en el movimiento obrero británico, la independencia de la India y el movimiento hippie. Su obra caló en grandes personajes históricos como Mahama Gandhi, John F Kennedy y Martin Luther King Jr.

Autor de Walden y La desobediencia civil. Thoreau fue agrimensor, naturalista, conferenciante y fabricante de lápices.

• • •

En vez de amor, dinero o fama,
dame la verdad.

• • •

Lo importante no es lo que miras,
sino lo que ves.

• • •

El mundo no es sino un lienzo
para nuestra imaginación.

• • •

La riqueza es la capacidad
de experimentar plenamente la vida.

• • •

Debes vivir en el presente, lanzarte sobre cada ola,
encontrar tu eternidad en cada momento.

Los tontos se paran en su isla de oportunidades
y miran hacia otra tierra. No hay otra tierra;
no hay otra vida más que esta.

Las cosas no cambian,
somos nosotros los que cambiamos.

El precio de cualquier cosa
es directamente proporcional
a la cantidad de vida que inviertes en eso.

De qué sirve una casa sino se cuenta
con un planeta tolerable donde situarla.

• • •

La bondad es la única inversión
que nunca falla.

• • •

Bajo un gobierno que encarcele a alguien injustamente,
el sitio adecuado para una persona justa
es también la cárcel.

• • •

El único modo de decir la verdad
es hablar siempre con amor.

“ J. R. R. Tolkien

Escritor, poeta, filólogo, lingüista y profesor universitario británico.

[1892 - 1973]

Nacido en Sudáfrica; a menudo citado como J. R. R. Tolkien o JRRT, fue un escritor, poeta, filólogo, lingüista y profesor universitario británico nacido en el desaparecido Orange al sur de África, conocido principalmente por ser el autor de las novelas clásicas de fantasía heroica:

- El hobbit.
- El Silmarillion.
- El Señor de los Anillos.

Los trabajos de Tolkien han inspirado muchas otras obras de fantasía y han tenido un efecto duradero en la cultura popular.

• • •

Desleal es aquel que desaparece
cuando el camino es oscuro.

• • •

Quien no es capaz de desprenderse
de un tesoro en un momento de necesidad
es como un esclavo encadenado.

• • •

El amanecer es siempre
una esperanza para el hombre.

• • •

Ni el más sabio
conoce el fin de todos los caminos.

● ● ●

Al este o al oeste, los bosques acabarán.

● ● ●

Si diéramos a la comida,
la alegría y las canciones más valor que al oro,
éste sería sin duda un mundo más feliz.

● ● ●

No conozco a la mitad de ustedes ni la mitad
de lo que querría, y lo que yo querría es menos
de la mitad de lo que la mitad de ustedes merece.

● ● ●

Las palabras hermosas esconden a veces
un corazón infame.

● ● ●

Donde no falta voluntad
siempre hay un camino.

• • •

No debe prometer andar en la oscuridad
quien no ha visto el anochecer.

• • •

El trabajo que nunca se empieza
es el que tarda más en finalizarse.

• • •

¡Eres sólo un simple individuo
en un mundo enorme!

• • •

Los traicioneros
son siempre desconfiados.

• • •

La desesperación es solo para aquellos que ven el fin más allá de toda duda. Nosotros no.

• • •

Mi consejo para todos aquellos que tienen el tiempo y la predisposición para ocuparse de la lengua internacional sería: "apoyad al esperanto con lealtad" (The British Esperantist, 1932).

• • •

¿Cómo te mueves? Sigues adelante cuando tu corazón finalmente entiende que no hay vuelta atrás.

• • •

El valor se encuentra
en lugares poco probables.

Mención especial a un personaje creado por este autor:

Gandalf

No es la fuerza del cuerpo lo que cuenta,
sino la fuerza del espíritu.

No importa el tiempo que queda,
sino que haces con el tiempo que se te concede.

Quien primero golpea, si golpea bastante fuerte,
no tendrá que golpear de nuevo.

• • •

A menudo el odio se vuelve contra sí mismo.

• • •

No diré: no llores;
porque no todas las lágrimas son malas.

• • •

Un mago nunca llega tarde. Ni pronto, Frodo Bolsón.
Llega justo cuando se lo propone.

• • •

De nada vale especular lo que traerá el mañana.

• • •

Muchos de los que viven merecen morir y algunos de los que mueren merecen la vida. ¿Puedes devolver la vida? Entonces no te apresures a dispensar la muerte, pues ni el más sabio conoce el fin de todos los caminos.

• • •

El coraje es la mejor defensa que tenemos ahora.

• • •

No todo el oro reluce, ni toda la gente errante anda perdida; a las raíces profundas no llega la escarcha; el viejo vigoroso no se marchita.

• • •

¡Hay siempre en ti más de lo que uno espera!

• • •

Sólo tú puedes decidir qué hacer con el tiempo que se te ha dado.

• • •

El que rompe una cosa para descubrir qué es lo que ha dejado, ha dejado el camino de la sabiduría.

“ Victor Frankl

Incluso en un campo de concentración nazi, Victor Frankl cultivó el estoicismo.

[1905 - 1997]

Viktor Emil Frankl, conocido como Viktor Frankl, fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco, fundador de la logoterapia y análisis existencial. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau.

Incluso en un campo de concentración nazi, Victor Frankl cultivó el estoicismo. A través de su obra El hombre en búsqueda de sentido, muestra los dos caminos que puede tomar una persona en su vida: convertirse en víctima o encontrar un sentido y propósito.

La muerte solo puede causar pavor
a quien no sabe llenar el tiempo
que le es dado para vivir.

No hay nada en el mundo que capacite tanto
a una persona para sobreponerse a las dificultades
externas y a las limitaciones internas,
como la consciencia de tener una tarea en la vida.

Cuando ya no podemos cambiar una situación,
tenemos el desafío de cambiarnos
a nosotros mismos.

Las decisiones, no las condiciones,
determinan quiénes somos.

• • •

La vida nunca se vuelve insoportable
por las circunstancias, sino solo por falta
de significado y propósito.

• • •

No me olvido de ninguna buena acción
que me hayan hecho, y no guardo rencor
por una mala.

• • •

El dolor hace al hombre lúcido y al mundo transparente.
El dolor abre perspectivas hasta el fondo.

• • •

La hora pasa, la pena se olvida,
más la obra queda.

• • •

Su tiempo de cautiverio pasó, yo no sé si olvidó su pena,
pero ¡qué obra nos dejó! Ojalá aprendamos de él
a actuar más y a lamentarnos menos.

• • •

El amor a sí mismo es el punto de partida del crecimiento
de la persona que siente el valor de hacerse
responsable de su propia existencia.

• • •

He encontrado el significado de mi vida
ayudando a los demás a encontrar en sus vidas
un significado.

• • •

Nadie tiene derecho a cometer injusticia,
ni siquiera aquél que fue tratado injustamente.

El amor trasciende la persona física del ser amado
y encuentra su significado más profundo
en su propio espíritu, en su yo íntimo.

Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte
todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad de
elegir cómo vas a responder a la situación.

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.
En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra
respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro
crecimiento y nuestra libertad.

El vacío existencial se manifiesta principalmente
en un estado de aburrimiento.

Independientemente de lo que le suceda,
siempre puede elegir agradecer al imaginar
cómo pudo haber sido peor.

Es probable que nada ayude a una persona
a superar o soportar problemas
que la conciencia de tener una tarea en la vida.

No hay nada en el mundo, me atrevo a decir,
que sea tan eficaz para ayudar a uno a sobrevivir
incluso en las peores condiciones, como el conocimiento
de que hay un significado en la vida.

Cada vez más gente tiene los medios para vivir,
pero no tiene el sentido para vivir.

“Nelson Mandela

Considerado una de las personalidades que mayor impacto ha tenido en el último siglo de nuestra historia.

[1918 - 2013]

Nelson Mandela es considerado una de las personalidades que mayor impacto ha tenido en el último siglo de nuestra historia. Su vida estuvo dedicada a la unión de un país “Sudáfrica” marcado por la desigualdad y el racismo. Encarcelado durante 27 años por sus ideas, Madiba consiguió salir de prisión como un héroe, convertirse en presidente de Sudáfrica y guiar a su país hacia el final del Apartheid de forma pacífica y bajo los márgenes de la ley.

Si tengo que morir, declaro para todos los que quieran saberlo que iré al encuentro de mi destino como un hombre.

Una familia feliz es un pilar importante para cualquier hombre público. Pocas personas son tan esenciales o tan peligrosas para el éxito o el fracaso de un político como una buena esposa o una amiguita.

Seré uno más entre los ancianos de nuestra sociedad, seré uno más de los habitantes de la población rural, uno preocupado por los niños y los jóvenes de nuestro país; y seré un ciudadano del mundo comprometido, mientras tenga fuerzas, con la tarea de conseguir una vida mejor para las personas en todas partes.

Es el deber de los periodistas examinar la conducta de las figuras públicas y exponerla a la luz.

En este mundo moderno globalizado cada uno de nosotros somos el guardián de nuestro hermano y de nuestra hermana. Hemos fallado demasiado a menudo en esta obligación moral.

Cuando decidimos tomar las armas fue porque la única opción restante era rendirse y someterse a la esclavitud.

La muerte es algo inevitable. Cuando un hombre ha hecho lo que él considera como su deber para con su pueblo y su país, puede descansar en paz. Creo que he hecho ese esfuerzo y que, por lo tanto, dormiré por toda la eternidad.

Tenía cáncer de próstata y lo comenté con mis amigos en la cárcel. Mirad —dije— creo que mejor lo anunciaré públicamente yo mismo, porque si voy al médico la gente empezará a murmurar: ¿Sabías que Mandela tiene cáncer?

• • •

Si yo tuviera el tiempo en mis manos haría lo mismo otra vez. Lo mismo que haría cualquier hombre que se atreva a llamarse a sí mismo un hombre.

• • •

No quiero ser presentado de forma que se omitan los puntos negros de mi vida.

• • •

Estoy seguro de que si voy al cielo me dirán, ¿quién eres? Yo diré: Bueno, soy Madiba. ¿De Qunu? Yo diré: Sí. Entonces ellos me dirán: ¿Cómo pretendes entrar aquí con todos tus pecados? Me dirán: Márchate, por favor, llama a las puertas del infierno, puede que allí te acepten.

“James Stockdale

Vicealmirante y aviador de la marina estadounidense.

[1923 - 2005]

James Bond Stockdale fue vicealmirante y aviador de la Marina de los Estados Unidos y recibió la Medalla de Honor en la Guerra de Vietnam, durante la cual estuvo prisionero de guerra durante más de siete años. El comandante Stockdale fue el oficial naval de más alto rango cautivo en Hanoi, Vietnam del Norte.

Fue capturado como prisionero de guerra en Vietnam durante 7 años. Reconocido por él mismo, la práctica del estoicismo y el conocimiento de las enseñanzas de Epicteto, le salvó la vida en Vietnam.

• • •

El liderazgo debe basarse en la buena voluntad.
La buena voluntad no significa postular y, sobre todo,
complacer a la mafia. Significa un compromiso obvio
y sincero para ayudar a los seguidores.

• • •

El desafío de la educación
no es preparar a una persona para el éxito,
sino prepararla para el fracaso.

• • •

Las grandes líderes
ganan autoridad al regalarla.

Es en el desastre, no en el éxito,
que los héroes y los vagos
realmente se resuelven.

Una persona con educación liberal se encuentra
con nuevas ideas con curiosidad y fascinación.
Una persona con educación no liberal
se encuentra con nuevas ideas con miedo.

• • •

Lo peor que puede pasar es la muerte,
y eso tampoco es lo peor del mundo.

• • •

El derecho y el privilegio corrompen.

“Elisabeth Kubler-Ross

Una de las mayores expertas mundiales en la muerte, personas moribundas y los cuidados paliativos.

[1926 -2004]

Fue una psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, una de las mayores expertas mundiales en la muerte, personas moribundas y los cuidados paliativos. Su libro Sobre la muerte y los moribundos expone su conocido modelo de Kübler-Ross por primera vez.

Pese a que su padre nunca quiso que estudiara Medicina, su fuerte vocación resultó determinante para forjar una brillante carrera focalizada en la muerte como experiencia en la vida. De hecho, fue pionera en estudiar las emociones de las personas que saben que van a morir y en proponer cuidados paliativos. Autoridad mundial en este campo, propone que se afronte la muerte con serenidad e incluso con alegría.

Aprende a ponerte en contacto con el silencio dentro de ti y saber que todo en esta vida tiene un propósito. No hay errores, no hay coincidencias; Todos los eventos son bendiciones que se nos dan para aprender.

¿Cómo saben estos gansos cuándo es el momento de volar hacia el sol? ¿Quién les anuncia las estaciones? ¿Cómo sabemos los seres humanos cuándo es el momento de hacer otra cosa? ¿Cómo sabemos cuándo ponernos en marcha? Seguro que a nosotros nos ocurre igual que a las aves migratorias; hay una voz interior, si estamos dispuestos a escucharla, que nos dice con toda certeza cuándo adentrarnos en lo desconocido.

Al águila le entusiasma sobrevolar el mundo desde las alturas, no a fin de contemplar con desprecio a la gente, sino para animarla a que mire hacia lo alto.

• • •

Todas las teorías y toda la ciencia del mundo
no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano
que no teme abrir su corazón a otro.

• • •

Vive de tal forma que al mirar hacia atrás no lamentes
haber desperdiciado la existencia. Vive de tal forma que
no lamentes las cosas que has hecho ni desees haber
actuado de otra manera. Vive con sinceridad
y plenamente. Vive.

• • •

En el interior de cada uno de nosotros hay una capacidad
inimaginable para la bondad, para dar sin buscar
recompensa, para escuchar sin hacer juicios, para amar
sin condiciones.

• • •

La vida es ardua. La vida es una lucha. La vida es como ir a
la escuela; recibimos muchas lecciones. Cuanto más
aprendemos, más difíciles se ponen las lecciones.

Hay una voz interior, si estamos dispuestos a escucharla,
que nos dice con toda certeza cuándo adentrarnos
en lo desconocido.

La medicina tiene sus límites, realidad que no se enseña
en la facultad. Otra realidad que no se enseña e
s que un corazón compasivo puede sanar casi todo.

No se puede sanar al mundo
sin sanarse primero a sí mismo.

Tal vez el principal obstáculo que nos impide comprender
la muerte es que nuestro inconsciente es incapaz de
aceptar que nuestra existencia deba terminar.

Mis pacientes no me enseñaron a morir, sino a vivir.

8
ESTOICOS ACTUALES

• • •

En la actualidad vivimos en el momento más próspero de la historia, nunca hemos tenido tanto ni hemos sido más infelices. Los estoicos actuales se caracterizan de utilizar la evidencia de la ciencia como necesidad para darle valor a su filosofía, para ellos desarrollan distintas corrientes psicológicas además de buscar explicación al pensamiento humano mediante la biología y la fisiología,

Entre las personalidades que practican o desarrollan o divulgan la filosofía estoica en la actualidad, encontramos escritores, militares, matemáticos o estadistas, empresarios e inversores o atletas y entrenadores.

En este último capítulo he escogido la variedad más amplia que he encontrado, y de manera obvia hay muchos autores o personas que no han entrado en esta recopilación.

“ *Steven Pressfield*

Novelista y guionista estadounidense especializado en novela histórica militar de la edad antigua.

“ *Arianna Huffington*

Escritora y columnista estadounidense de origen griego.

“ *Donald Robertson*

Escritor y entrenador, con más de veinte años de experiencia.

“ *Tim Ferris*

Emprendedor, autor, angel investor y podcaster estadounidense.

“ *J. K. Rowling*

Conocida por ser la autora de la serie de libros Harry Potter.

“ *Robert Greene*

Escritor estadounidense de origen judío.

“ *David Goggins*

Corredor estadounidense de ultramaratón, ciclista de ultra distancia, triatleta, orador motivacional y autor.

“ *Ryan Holiday*

Empresario, creador del blog Daily Stoic, vendedor y escritor estadounidense.

“ *Jocko Willink*

Oficial retirado estadounidense de la Armada de los Estados Unidos.

“ *Nassim Taleb*

Ensayista, escritor, investigador y financiero estadounidense matemático.

→

“ *Jesús Sierra*

Empresario cántabro, cofundador de diferentes proyectos de e-commerce e inmobiliarios.

“ *Marcos Vázquez*

Autor de uno de los mejores blogs sobre salud y emprendimiento en habla hispana.

“ *Joan Gallardo*

Ex-policia, entrenador, atleta y empresario de Manacor.

“ *Miguel Camarena*

Campeón de España y medallista internacional en atletismo.

“ *Alberto Álvarez*

Bloguero, escritor y coautor de uno de los bestsellers más reconocidos en el mundo de la nutrición y entrenamiento.

“ *Edu Barrecheguren*

Emprendedor digital, entrenador personal, y consultor.

“ *Albert Naugle*

Entrenador, atleta y empresario español de origen americano.

“ *Pedro Vivar*

Entrenador y conferencista sobre desarrollo personal y liderazgo.

“ Steven Pressfield

Novelista y guionista estadounidense especializado en novela histórica militar de la edad antigua.

Steven Pressfield novelista y guionista estadounidense especializado en novela histórica militar de la edad antigua. Nacido en Trinidad, se graduó en la Universidad de Duke en 1965, y se alistó más tarde en la marina donde sirvió hasta 1971. Es autor de varios best sellar entre ellos La guerra del arte.

https://twitter.com/SPressfield

• • •

Debemos hacer nuestro trabajo por sí mismo,
no por fortuna, atención o aplausos.

• • •

Si te encuentras preguntándote a ti mismo
(y a tus amigos), "¿Soy realmente un escritor?
¿Realmente soy un artista?" lo más probable
es que lo seas. El innovador falsificado es muy seguro
de sí mismo. El verdadero está muerto de miedo.

• • •

El Principio de prioridad establece (a) que debe saber la
diferencia entre lo que es urgente y lo que es importante,
y (b) debe hacer lo que es importante primero.

• • •

Lo más importante del arte es trabajar.
Nada más importa excepto sentarse todos los días
e intentarlo.

• • •

El artista comprometido con su llamado se ha ofrecido voluntario al infierno, lo sepa o no. Cenará durante todo el tiempo con una dieta de aislamiento, rechazo, dudas, desesperación, ridículo, desprecio y humillación.

• • •

Un niño no tiene problemas para creer lo increíble, ni tampoco el genio o el loco. Somos solo tú y yo, con nuestros grandes cerebros y nuestros pequeños corazones, los que dudamos, pensamos demasiado y vacilamos.

• • •

Un caballo debe estar un poco loco
para ser una buena caballería,
y su jinete debe estar completamente así.

• • •

¡Este hombre ha conquistado el mundo! ¿Qué has hecho?
"El filósofo respondió sin dudarlo un instante":
He conquistado la necesidad de conquistar el mundo.

• • •

El miedo no se va. El guerrero y el artista viven según el mismo código de necesidad, que dicta que la batalla debe librarse de nuevo todos los días.

• • •

Es mejor estar en la arena, ser pisoteado por el toro, que estar en las gradas o en el estacionamiento.

• • •

Lo opuesto al amor no es el odio;
es indiferencia.

“Arianna Huffington

Escritora y columnista estadounidense de origen griego.

Arianna Huffington es una escritora y columnista estadounidense de origen griego. Es conocida sobre todo porque cofundó la web The Huffington Post. Era una popular comentarista conservadora que en la década de 1990 comenzó a adoptar un ideario político más liberal.

En los primeros años de este siglo, Arianna ya era reconocida en los medios como una brillante generadora de opinión incisiva e inteligente que defendía sus ideas conservadoras en cualquier debate. En un breve plazo y para sorpresa de muchos, paso a ser una liberal recalcitrante, detractora de las guerras de Afganistán e Irak.

• • •

Creemos, erróneamente, que el éxito es el resultado de la cantidad de tiempo que gastamos en el trabajo en lugar de la calidad de éste.

• • •

No intento bailar mejor que nadie.
Yo sólo trato de bailar mejor que yo misma.

• • •

Si cuidas tu mente, cuidas del mundo.

• • •

La manera más rápida para romper el ciclo del perfeccionismo y ser una madre sin miedo es a renunciar a la idea de hacerlo a la perfección.

Hay que aceptar que no siempre vamos a tomar las decisiones correctas, que vamos a meter la pata muchas veces. Debemos comprender que el fracaso no es lo contrario al éxito, sino que es parte de él.

Tienes que hacer lo que sueñas
incluso si tienes miedo.

Trate a las personas como a familia,
y serán leales y lo darán todo.

Nuestra obsesión actual con la creatividad
es el resultado de nuestra continua búsqueda de la
inmortalidad en una época en que la mayoría de la gente
ya no cree en la vida después de la muerte.

• • •

Muchos de nosotros dejamos nuestras vidas y, de hecho, nuestras almas atrás cuando vamos a trabajar.

• • •

Los ángeles vuelan
porque se toman a sí mismos a la ligera.

• • •

No te limites a subir la escalera del éxito —una escalera que conduce, después de todo, a los niveles más altos de estrés y desgaste— sino trazar un nuevo camino hacia el éxito, a rehacerlo de una manera que no incluye sólo las convencionales métricas de dinero y poder, sino también un tercer indicador que incluya el bienestar, la sabiduría, la maravilla.

Donald Robertson

Escritor y entrenador, con más de veinte años de experiencia.

Donald es escritor y entrenador, con más de veinte años de experiencia. Es especialista en la enseñanza de habilidades psicológicas basadas en la evidencia, y es conocido como experto en la relación entre la terapia cognitiva conductual moderna (TCC) y la filosofía clásica griega y romana.

https://twitter.com/DonJRobertson

• • •

Desde el momento en que nacemos, morimos constantemente, no solo con cada etapa de la vida, sino también un día a la vez. Nuestros cuerpos ya no son los que dieron a luz nuestras madres, como dijo Marco. Nadie es la misma persona que fue ayer. Al darse cuenta de esto, es más fácil dejarlo ir: no podemos aferrarnos a la vida más que agarrar las aguas de una corriente que corre.

• • •

El sabio estoico, o hombre sabio, no necesita nada más que usar todo bien; el tonto cree que "necesita" innumerables cosas, pero las usa todas mal.

• • •

De manera típicamente contundente, les dijo que las ovejas no vomitan hierba para mostrarles a los pastores cuánto han comido, sino que digieren su comida internamente y producen buena lana y leche externamente.

Según la filosofía estoica, cuando asignamos valores intrínsecos como "bueno" o "malo" a eventos externos, nos comportamos de manera irracional e incluso exhibimos una forma de autoengaño. Cuando llamamos a algo "catástrofe", por ejemplo, vamos más allá de los hechos y comenzamos a distorsionar los eventos y engañarnos a nosotros mismos. Además, los estoicos consideran que mentir es una forma de impiedad: cuando un hombre miente, se aleja de la Naturaleza.

La sabiduría, en todas estas formas, requiere principalmente comprender la diferencia entre cosas buenas, malas e indiferentes. La virtud es buena y el vicio es malo, pero todo lo demás es indiferente.

Por ejemplo, la mayoría de las personas están aterrorizadas de morir, pero, como señala Epicteto, Sócrates no tenía miedo a la muerte. Aunque pudo haber preferido vivir, era relativamente indiferente a morir siempre que se enfrentara a su muerte con sabiduría y virtud. Esto solía ser conocido como el ideal de una "buena muerte", de la cual deriva nuestra palabra "eutanasia".

Cuando razonamos bien sobre la vida y vivimos racionalmente, exhibimos la virtud de la sabiduría. Vivir de acuerdo con la naturaleza, en parte, significa cumplir con nuestro potencial natural para la sabiduría; eso es lo que significa para nosotros prosperar como seres humanos.

Voy a recomendar un marco simple para evaluar y cambiar su comportamiento basado en una combinación de terapia cognitivo-conductual y prácticas estoicas antiguas. Consiste en los siguientes pasos:

1. Evaluar las consecuencias de sus hábitos o deseos para seleccionar cuáles cambiar.
2. Detecta señales de advertencia tempranas para que puedas cortar los deseos problemáticos de raíz.
3. Gane distancia cognitiva separando sus impresiones de la realidad externa.
4. Haz algo más en lugar de dedicarte al hábito".

Esto está ilustrado por una de las fábulas de Esopo, que dice que cada uno de nosotros nace con dos sacos suspendidos de nuestro cuello: uno lleno de fallas de otros que cuelga a nuestra vista y otro escondido detrás de nuestra espalda lleno de nuestras propias fallas. Vemos los defectos de los demás con bastante claridad, en otras palabras, pero tenemos un punto ciego para los nuestros. Del mismo modo, el Nuevo Testamento pregunta por qué miramos la pequeña astilla de madera en los ojos de nuestro hermano pero no prestamos atención a la gran tabla de madera que oscurece nuestra propia vista (Mateo 7: 3-5).

Para los estoicos, en otras palabras, la historia de Hércules simboliza el desafío épico de decidir quién realmente queremos ser en la vida, la promesa de la filosofía y la tentación de ceder al placer y al vicio. La moraleja es que a menudo requiere un esfuerzo hercúleo para mantenerse en el camino correcto. ¿Pero no era desagradable la vida de Hércules? Como veremos, desde la perspectiva estoica, Hércules se mantuvo alegre, a pesar de las terribles cosas que soportó. Disfrutaba de una profunda sensación de satisfacción interior sabiendo que estaba cumpliendo su destino y expresando su verdadera naturaleza. Su vida tenía algo mucho más satisfactorio que el placer: tenía un propósito.

Lo que se requiere primero es una apertura más general a la crítica: debemos dar permiso a todos los que conocemos para que nos digan cuáles son nuestras faltas, según Galeno, y resolver no enojarnos con ninguno de ellos. De hecho, Marco se dice a sí mismo que entre en la mente de cada hombre, que estudie sus juicios y valores, y que permita que cada hombre entre en la suya.

• • •

Me mostró que hay cosas más importantes en la vida y que la verdadera riqueza proviene de estar contento con lo que sea que tengas en lugar de desear tener más y más.

• • •

Se nos dice que el dicho de Platón siempre estuvo en boca de Marco: esos estados prosperaron donde los filósofos eran reyes o los reyes filósofos.

• • •

El hombre sabio no necesita nada y, sin embargo, puede hacer un buen uso de cualquier cosa, mientras que el tonto "necesita" innumerables cosas pero no puede hacer uso de ninguna de ellas.

La mayoría de los hombres están ansiosos por señalar los defectos de sus vecinos, —dijo—, ya sea que se lo pidamos o no. Por lo tanto, en lugar de resentirnos, deberíamos aceptar las críticas de los demás como una de las inevitabilidades de la vida y convertirla en nuestra ventaja al convertir a todos los hombres en nuestros maestros. Por lo tanto, Galeno dice que si deseamos aprender sabiduría, debemos estar listos para escuchar a cualquiera que nos encontremos y mostrar gratitud "no a los que nos halagan, sino a los que nos reprenden".

Acabar con el juicio, y la noción "He sido perjudicado" se elimina; elimine esa noción y el daño en sí desaparecerá.

Zenón de Citio enseñó que debemos "actuar con cuidado en todas las cosas, como si fuera a responder a nuestros maestros poco después". Es un truco mental bastante inteligente que convierte la tutoría estoica en una especie de práctica de atención plena. Imaginar que estamos siendo observados nos ayuda a prestar más atención a nuestro propio carácter y comportamiento. A un estoico en entrenamiento, como el joven Marco, le habrían aconsejado siempre que ejerciera conciencia de sí mismo al monitorear sus propios pensamientos, acciones y sentimientos, tal vez como si su mentor, Rústico, lo estuviera observando continuamente.

Los estoicos pueden enseñarte cómo encontrar un sentido de propósito en la vida, cómo enfrentar la adversidad, cómo vencer la ira dentro de ti mismo, moderar tus deseos, experimentar fuentes saludables de alegría, soportar el dolor y la enfermedad con paciencia y dignidad, exhibir valor en frente a sus ansiedades, lidiar con la pérdida, y tal vez incluso enfrentar su propia mortalidad sin dejar de ser tan imperturbable como Sócrates.

• • •

No pierdas más tiempo discutiendo
sobre lo que debería ser un buen hombre;
solo sé uno.

• • •

Epicteto en realidad dice que toda la enemistad entre las personas se debe a un solo juicio de este tipo," se ponen a sí mismos y lo que les pertenece en la categoría de cosas que están fuera de la esfera de la volición (Discursos, 2.22). Vemos perros jugando juguetonamente entre ellos y podríamos decir que se "aman" unos a otros como "amigos", pero si arrojamos un pedazo de carne entre ellos, entonces estalla una pelea y rápidamente se enfrentan entre sí. Tira tierra o dinero entre padre e hijo, dice, y veremos cuán frágil es el vínculo entre ellos, siempre y cuando las cosas externas se confundan con nuestro bien final (Discursos, 3.24).

A lo largo del día, practica llevar tu atención de regreso al momento presente, en lugar de permitir que se desvanezca en sueños, rumia sobre el pasado o te preocupes por el futuro. Si tiene que pensar en otra cosa, está bien, pero trate de mantener un ojo en el momento presente, notando cómo está usando su cuerpo y su mente, trate de estar atento a cada segundo que pasa. Si te ayuda, imagina que estás viendo el mundo por primera vez, o que este es tu último día de vida, y concentra tu atención en cómo piensas y actúas realmente, de un momento a otro. "Recuerda que el pasado y el futuro son" indiferentes "para ti, y que el bien supremo y la eudaimonia solo pueden existir dentro de ti, en este momento, en el momento presente".

Aunque quizás nunca haya habido un sabio mortal perfecto, los estoicos creían que siempre había al menos un ser inmortal perfecto: el dios Zeus. El estoico Zeus tiene una razón y virtud perfectas, como el sabio, por lo que los estoicos a menudo se refieren a contemplar su perspectiva sobre los asuntos humanos porque "en todo lo que uno dice y hace uno debe actuar como un imitador de Dios" (Discursos, 2.14). Sin embargo, ya sea que creamos o no en Dios, podemos ver sus comentarios como la base de una especie de ejercicio psicológico. Hércules, el hijo favorito de Zeus, también fue venerado por los cínicos y los estoicos como héroe mítico y modelo a seguir. El Sabio ideal es, por lo tanto, divino, un mortal que ha progresado tanto que su sabiduría y su eudaimonia son iguales a las de Zeus. El aspirante estoico intenta progresar hacia la sabiduría perfecta contemplando regularmente al Sabio y emulando sus pensamientos y acciones.

El sabio estoico es el ideal hipotético de un "sabio" perfecto (¡sophos o phronimos en griego; homo sapiens en latín!). La palabra a menudo se escribe con mayúscula porque indica algo abstracto en lugar de una persona real. El Sabio es supremamente virtuoso, un ser humano perfecto y la aproximación mortal más cercana a Zeus. Él es una persona completamente buena, que vive una vida de serenidad total y completamente fluida y fluida, ha alcanzado la felicidad y la satisfacción perfecta (eudaimonia). Vive en total armonía consigo mismo, con el resto de la humanidad y con la naturaleza en general, porque sigue la razón y acepta su destino con gracia, en la medida en que está más allá de su control. Se ha elevado por encima de los deseos y emociones irracionales, para lograr la paz mental. Aunque prefiere vivir todo el tiempo que sea apropiado, y disfruta el "festival" de la vida, no tiene miedo de su propia muerte.

• • •

Usualmente piensan en la retórica como algo que se usa para manipular a otras personas. Tendemos a olvidar que también nos lo estamos haciendo a nosotros mismos, no solo cuando hablamos, sino también cuando usamos el lenguaje para pensar. Los estoicos estaban ciertamente interesados en cómo nuestras palabras afectan a los demás. Sin embargo, su prioridad era cambiar la forma en que nos afectamos a nosotros mismos, nuestros propios pensamientos y sentimientos, a través de nuestra elección del lenguaje. Exageramos, generalizamos en exceso, omitimos información y usamos un lenguaje fuerte y metáforas coloridas: "¡Siempre es una perra!" "¡Ese bastardo me derribó en llamas!" "¡Este trabajo es una mierda completa!" La gente tiende a pensar que exclamaciones como estas son una consecuencia natural de emociones fuertes como la ira. Pero, ¿y si también están causando o perpetuando nuestras emociones?

El sabio estoico es notoriamente paradójico. Él es el tipo de persona a quien podemos llamar verdaderamente rico incluso cuando no posee nada, es el único hombre verdaderamente libre incluso cuando está encarcelado por un tirano, es el único amigo verdadero incluso cuando es perseguido como enemigo, sigue feliz y vive. Una vida bendecida incluso si se somete a la suma total de todas las desgracias externas.

Los estoicos, por el contrario, creían que somos esencialmente criaturas sociales, con un "afecto natural" y una "afinidad" para todas las personas. Esto forma la base de la "filantropía" estoica, el amor racional de nuestros hermanos y conciudadanos en el universo o "ciudad cósmica", el verdadero significado de "cosmopolitismo".

“Tim Ferris

Emprendedor, autor, angel investor y podcaster estadounidense.

Emprendedor, autor, angel investor y podcaster estadounidense. Dentro de su podcast Tim Ferris entrevista a grandes figuras influyentes a nivel mundial. Seguramente habrás oido hablar de los libros: Semana laboral de 4 horas o Armas de titanes, ambos escritos por Tim.

De esta forma comenzó el ascenso de este emprendedor que ha alcanzado gigantescos triunfos, inversiones y proyectos. Pero, además, es conocido como el mejor bailador de tango, de hecho, llegó a ganar el récord Guiness por haber dado la mayor cantidad de vueltas de tango argentino en un minuto.

https://www.instagram.com/timferriss/

• • •

La edad no importa:
una mente abierta sí.

• • •

Lo que más tememos hacer,
es normalmente lo que más necesitamos hacer.

• • •

La falta de tiempo en realidad
es falta de prioridades.

• • •

La pregunta que deberías hacerte no es:
¿Qué es lo que quiero? o ¿Cuáles son mis objetivos?,
sino, ¿Qué me emociona?

• • •

"Algún día" es una enfermedad
que llevarán tus sueños a la tumba contigo.

• • •

Enfócate en ser productivo
en lugar de estar ocupado.

• • •

Las personas venenosas no merecen tu tiempo.
Pensar de otra manera es masoquista.

• • •

Nunca automatices algo que puede ser eliminado
y nunca delegues algo que pueda ser automatizado.
De lo contrario, malgastas el tiempo de alguien
en lugar del tuyo.

• • •

El mundo cambia con tu ejemplo,
no con tu opinión.

• • •

Eres el promedio de las cinco personas
con las que más te relacionas,
así que no subestimes los efectos de tus amigos
pesimistas, poco ambiciosos o desorganizados.

• • •

Si alguien no te está haciendo más fuerte,
te está debilitando.

• • •

Céntrate en ser productivo
en lugar de ocupado.

El mañana nunca llega. No importa lo pequeña
que sea la tarea, toma el paso ahora.

Si dejas que el orgullo te detenga,
odiarás la vida.

1.000.000 de dólares en el banco no es la fantasía.
La fantasía es el estilo de vida de completa felicidad
que supuestamente permite.

Trabajando solo cuando eres más eficaz,
la vida es más productiva y más agradable.

Haz hincapié en los puntos fuertes,
no arregles las debilidades.

• • •

Se pueden robar las ideas,
pero nadie puede robar la ejecución
o la pasión.

• • •

Qué haces es infinitamente más importante
que cómo lo haces.

• • •

No lo ahorres todo para el final.

• • •

Estar ocupado es una forma de pereza,
de pensamiento perezoso y de acción indiscriminada.

• • •

Los mejores empresarios que he conocido son todos buenos comunicadores. Es quizás uno de los pocos factores unificadores.

Periodos alternativos de actividad y descanso son necesarios para sobrevivir y para prosperar. La capacidad, interés y la resistencia mental aparecen y desaparecen. Planea en consecuencia.

La meta no es simplemente eliminar lo malo,
lo cual no hace más que dejarte con un vacío,
sino perseguir y experimentar lo mejor del mundo.

La información es inútil si no es aplicada
a algo importante o si la olvidarás antes
de que tengas oportunidad de aplicarla.

Nunca automatices algo que puede ser eliminado
y nunca delegues algo que pueda ser automatizado.
De lo contrario, malgastas el tiempo de alguien
en lugar del tuyo.

• • •

La vida es demasiado corta
para ser pequeña.

• • •

La mayoría de la gente son rápidas
en pararte antes de empezar
pero dudan de ponerse en tu camino
si te estas moviendo.

• • •

Cuando intentas hacer algo grande,
es difícil fracasar completamente.

J. K. Rowling

Conocida por ser la autora de la serie de libros Harry Potter.

Joanne Rowling, quien escribe bajo los seudónimos J. K. Rowling y Robert Galbraith, es una escritora, productora de cine y guionista británica, conocida por ser la autora de la serie de libros Harry Potter, que han superado los quinientos millones de ejemplares vendidos.

Este éxito literario supuso que la Sunday Times Rich List de 2008 estimase la fortuna de Rowling en 560 millones de libras, lo que la situó como la duodécima mujer más rica en el Reino Unido.4 Asimismo, Forbes ubicó a Rowling en el cuadragésimo puesto en su lista de las celebridades más poderosas de 2007,5 y la revista Time la seleccionó como «Personaje del Año» en el mismo año, resaltando la inspiración social, moral y política que les ha dado a los personajes de Harry Potter.

• • •

A veces, la indiferencia y la frialdad
hacen más daño que la aversión declarada.

• • •

Tal vez aquellos quienes son los más apropiados para
tener el poder, son aquellos que nunca lo buscaron.

• • •

Cualquier cosa es posible
si tienes suficiente valor.

• • •

No es bueno dejarse arrastrar por los sueños
y olvidarse de vivir.

• • •

Después de todo, para una mente bien organizada,
la muerte no es más que la siguiente gran aventura.

Si quieres ver cómo es un hombre,
mira cómo trata a sus inferiores,
no a sus iguales.

La grandeza inspira envidia,
la envidia engendra rencor,
el rencor produce mentiras.

La verdad es una cosa hermosa y terrible,
y debería ser tratada con precaución.

Es importante recordar que todos
tenemos magia dentro de nosotros.

Mención especial a un personaje creado por esta autora:

Albus Dumbledore

• • •

Son nuestras elecciones, Harry, las que muestran
lo que somos, mucho más que nuestras habilidades.

• • •

La felicidad se puede hallar
hasta en los más oscuros momentos,
si somos capaces de usar bien la luz.

• • •

Seremos más fuertes cuanto más unidos estemos,
y más débiles cuanto más divididos.

• • •

Lo único que nos da miedo
cuando nos asomamos a la muerte
y a la oscuridad es lo desconocido.

• • •

Las palabras son, en mi no tan humilde opinión,
nuestra más inagotable fuente de magia,
capaces de infringir daño y de remediarlo.

• • •

No te den lástima los muertos, Harry,
sino más bien los vivos,
y sobre todo los que viven sin amor.

• • •

La verdad. Es una cosa terrible y hermosa,
y por lo tanto debe ser tratada
con gran cuidado.

“ Robert Greene

Emprendedor, autor, angel investor y podcaster estadounidense.

Robert Greene es un escritor estadounidense de origen judío, conocido por sus libros en materia de estrategia, poder y seducción. Greene ha escrito cinco superventas internacionales: Las 48 leyes del poder, El arte de la seducción, Las 33 estrategias de la guerra, La Ley 50, y Maestría. Ha sido leído por grandes personajes influyentes, empresarios y políticos, donde destacan el rapero 50 Cent, Kayne West y Fidel Castro.

https://www.instagram.com/robertgreeneofficial/

• • •

El azar sólo favorece a la mente preparada.

• • •

La verdad suele verse, rara vez oírse.

• • •

Cuanto menos intentemos,
menos riesgo tendremos de fracasar.

• • •

Así como un día rebosante trae consigo dulces sueños,
una vida bien empleada procura una muerte dulce.

• • •

Cuando se trata de dominar una habilidad,
el tiempo es el ingrediente mágico.

Usa tu mente para generar posibilidad. Si limitas tu pensamiento a lo que ya sabes o entiendes, entonces limitas tu creatividad. En su lugar, permítase aprovechar su imaginación conscientemente para lograr soluciones prácticas.

Gana a través de tus acciones,
nunca a través de la discusión.

Tu infelicidad es una forma de hablar contigo,
te está diciendo que algo no está bien.

Sé tan fluido como el agua,
no le des a tus enemigos
nada sólido para atacar.

La persona que no puede controlar sus palabras
muestra que no puede controlarse a sí mismo.

• • •

Es más fácil soportar la mala conciencia
que la mala fama.

• • •

La estrella es una creación del cine moderno. Esto no es ninguna sorpresa: el cine recrea el mundo de los sueños. El arte de la seducción.

• • •

La gente puede ser traidora. Te involucra en infinidad de batallas. Tu labor debe ser resistir la tentación de querer que todo sea distinto y, en cambio, aceptar —y aun abrazar— valientemente las circunstancias. Al concentrarte en lo que ocurre a tu alrededor, obtendrás una percepción clara de lo que hace que algunas personas avancen y otras se rezaguen.

• • •

La gente te atacará sin cesar en la vida. Una de sus principales armas será hacerte dudar de ti: tu valor, tus capacidades, tu potencial. A menudo disfrazará esto de opinión objetiva, pero invariablemente tendrá un propósito político: someterte.

• • •

La realidad tiene fuerza propia; Puedes darle la espalda, pero al final te alcanzará, y tu incapacidad para enfrentarla será tu ruina.

• • •

La verdadera poesía y belleza de la vida procede de una intensa relación con la realidad en todos sus aspectos. El realismo es, de hecho, el ideal al que debemos aspirar, el punto más alto de la racionalidad humana.

• • •

Las personas son más complejas que las máscaras que usan en sociedad. El arte de la seducción.

• • •

Los poderosos aprenden pronto en la vida que son libres de moldear su imagen, ajustándola a las necesidades y ánimo del momento.

• • •

Mientras mejor comprendas la realidad,
más podrás alterarla conforme a tus propósitos.

• • •

Ponte deliberadamente en situaciones difíciles y examina tus reacciones. Notarás en cada caso que tus temores eran exagerados y que enfrentarlos tiene el efecto tonificante de acercarte más a la realidad.

• • •

Si no enfrentas resistencias y obstáculos, debes crearlos. La seducción no puede avanzar sin ellos. El arte de la seducción

• • •

Si tienes miedo de aprender de tus errores,
te arriesgas a repetirlos.

• • •

Tu actitud medrosa te encierra en una prisión invisible,
en la que permanecerás.

Tú también enfrentas un mundo lleno de obstáculos y limitaciones, un nuevo entorno donde la competencia es más global, complicada e intensa que antes...Busca tu libertad en la fluidez de tus pensamientos y tu constante inventiva.

Un llamado a las emociones es mucho más poderoso que un llamado a la razón.

Además de una reflexión sobre el poder, esta obra es un instrumento práctico destinado a ser usado por aquellos que deseen abrirse camino y alcanzar el éxito en un mundo regido por el conflicto y la competencia.

Cada uno de nosotros, sin importar su sexo, clase social o condición económica, lleva en su interior la semilla para ser un maestro si decide seguir el camino que lleva a la grandeza.

• • •

Guía para abrirnos paso en el juego social de la vida cotidiana, e instruirnos con los principios militares más ingeniosos y eficaces en la guerra. Estrategias ofensivas, defensivas y tácticas varias.

• • •

Los viejos valores se han derrumbado: ya no se trata de ser sólidos como una roca, sino fluidos y cambiantes como el agua. Ahora hay que adaptarse a las nuevas realidades, sin miedo.

• • •

¿Cómo alcanzar el objeto deseado? Crear necesidades y suscitar ansiedad, utilizar el poder de la palabra, estimular y explorar el lado oscuro... Algunas claves para lograrlo en esta obra.

“David Goggins

Corredor estadounidense de ultramaratón, ciclista de ultra distancia, triatleta, orador motivacional y autor.

David Goggins es un corredor estadounidense de ultramaratón, ciclista de ultra distancia, triatleta, orador motivacional y autor. Él es un SEAL retirado de la Armada de los Estados Unidos y ex miembro del Partido Táctico de Control Aéreo de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos que sirvió en la Guerra de Irak.

• • •

Para crecer en la vida, esté dispuesto a sufrir.

• • •

Admite tus debilidades.

• • •

La única persona que iba a cambiar mi vida era yo.
La única forma en que podía cambiar era pasar
por las peores cosas posibles que un ser humano
podría soportar.

• • •

Tienes que comenzar tu viaje. Puede apestar,
pero eventualmente saldrás del otro lado
en la parte superior.

• • •

Las cosas de las que decidimos huir son la verdad.
Cuando pones excusas, estás huyendo de la verdad.

Como humanos, estamos leyendo libros todos los días para tratar de descubrir cómo ser otra persona. Lo que no hacemos es entrar, darnos la vuelta y leer nuestra propia historia. Tienes que mirar dentro para descubrir lo que realmente quieres.

Construye una piel gruesa.

La vida es una batalla entre tratar de encontrar más de ti mismo sabiendo que tienes miedo de verdad, que te gusta la comodidad, que te dan palmaditas en la espalda y que haces lo que tienes que hacer para mejorar.

La mente es la cosa más poderosa del mundo.
La mente tiene capacidades que son tan desconocidas,
y ser capaz de aprovechar eso, está al otro lado
del sufrimiento.

• • •

La única forma de llegar al otro lado de este viaje
es sufriendo. Tienes que sufrir para crecer.
Algunas personas lo entienden, otras no.

• • •

Tienes que construir callos en tu cerebro al igual que
lo haces en tus manos. Calma tu mente a través
del dolor y el sufrimiento.

• • •

La verdadera fuerza de voluntad.
Voy a fallar (Joder),
voy a fallar (Joder),
voy a fallar (Joder)
y tendré éxito.

• • •

No vivas en un mundo externo,
entra dentro de ti mismo.

Mi felicidad es mi reflejo del sufrimiento durante mi viaje y saber que nunca renuncié ni fui guiado por nadie en esta tierra.

Todos los días estás tratando de encontrar más de lo que eres capaz, y esa es la gran pregunta. ¿De qué eres capaz? Deja de hacer las cosas que haces todos los días. Si corres todos los días, ve a nadar.

Todos queremos tomar esta autopista de cuatro carriles, pero siempre pasamos por encima de la pala. Todo lo que hice fue levantar esa pala e hice mi propio camino.

La única razón por la que tuve éxito fue porque fui hacia la verdad. Tan doloroso y brutal como es, me cambió. Me permitió, por derecho propio, convertirme en la persona que soy hoy.

• • •

Si puedes hacer cosas que odias hacer,
por otro lado está la grandeza.

• • •

El diálogo interno y la visualización
son las claves para combatir la negatividad.

• • •

Todos somos geniales. No importa si crees que eres tonto, gordo, has sido intimidado, todos tenemos grandeza. Tienes que encontrar el coraje. Será el trabajo duro, la disciplina y las habilidades no cognitivas (trabajo duro, dedicación, sacrificio) lo que lo distinguirá.

“Ryan Holiday

Empresario, creador del blog Daily Stoic, vendedor y escritor estadounidense.

Empresario, creador del blog Daily Stoic, vendedor y escritor estadounidense, discípulo de Robert Greene, dejó la carrera universitaria a los 19 años. Ryan Holiday trata el tema de la manipulación de medios y como el sistema periodístico está lleno de fallos con su libro “Confia en mi, estoy mintiendo”. Podemos ver su faceta más estoica en sus libros: “El obstáculo es el camino”, “El ego es el enemigo” y “The daily stoic”.

https://www.instagram.com/ryanholiday/

• • •

No puede aprender si cree que ya sabe.

• • •

La vida es difícil,
pero la hacemos mucho más difícil de lo que es.

• • •

Todos enfrentamos la adversidad
de diferentes formas.

• • •

Cada trabajo conlleva riesgos laborales

• • •

No puedes creer tu propia mercadotecnia

• • •

Los estrategas del posicionamiento
no toleran el desperdicio.

• • •

Se necesita un tipo especial de humildad
para comprender que usted sabe menos,
aunque sepa y comprenda más.

• • •

Todo lo que tenemos que hacer son estas tres pequeñas
tareas: esforzarnos, ser honestos y ayudarnos
a nosotros mismos y a los demás.

• • •

Si eres lo suficientemente descarado
puedes vender cualquier cosa.

• • •

Amo los libros más allá de mi propio bien.

• • •

Todos enfrentamos la adversidad.

• • •

Los blogueros son perezosos y codiciosos.

• • •

Enorgullécete de tu trabajo.
Pero no es todo lo que existe.

“Jocko Willink

Oficial retirado estadounidense de la Armada de los Estados Unidos.

John Gretton “Jocko” Willink es un oficial retirado estadounidense de la Armada de los Estados Unidos, que sirvió en los equipos Navy SEAL. También es podcaster y autor del libro “Extreme Ownership”.

https://www.instagram.com/jockowillink/

• • •

La disciplina es tu mejor amigo.
Te cuidará como nada más puede hacerlo.

• • •

La disciplina es igual a la libertad.

• • •

Cuanto más practiques, mejor serás,
y más libertad tendrás para crear.

• • •

Priorice sus problemas y atiéndalos uno a la vez,
la prioridad más alta primero. No intentes
hacer todo de una vez o no tendrás éxito.

• • •

No te preocupes por la motivación. La motivación es voluble. Viene y va. ¿Sabes por qué la motivación no dura?

• • •

Un líder debe ser agresivo
pero no dominante.

• • •

En cualquier equipo, en cualquier organización, toda la responsabilidad del éxito y el fracaso recae en el líder.

• • •

Cuando suena la alarma, ¿te levantas de la cama o te acuestas cómodamente y te duermes de nuevo? Si tienes la disciplina para salir de la cama, ganas.

• • •

**No es lo que predicas,
es lo que toleras.**

• • •

**Es bastante autoexplicativo. Cuanta más disciplina
tengas en tu vida, más libertad tendrás.**

• • •

**Admitir errores, asumir la responsabilidad y desarrollar
un plan para superar los desafíos son esenciales
para cualquier equipo exitoso.**

• • •

**No esperes estar motivado todos los días
para salir y hacer que las cosas sucedan.
No cuentes con la motivación porque a veces
no estará. Cuenta con la disciplina.**

• • •

Las verdades más fundamentales e importantes en el corazón de la propiedad extrema: es que no hay equipos malos, solo líderes malos.

• • •

Relájate. Mira alrededor.
Haz una llamada.

• • •

Si continúas manteniendo un bajo rendimiento en tu equipo, eso realmente está arrastrando al equipo hacia abajo.

• • •

Diría que hay algunos alimentos que le recomiendo encarecidamente que no coman. El número 1 en esa lista, creo, es las donas. Comida confortable. Valor cero. No te las comas.

• • •

Llamamos al libro "Propiedad extrema" porque realmente descubrimos que cuando miramos no solo a los líderes sino también a los equipos que tuvieron más éxito, descubrimos que los que tenían esta actitud de propiedad extrema eran los que tenían el mejor rendimiento, y definitivamente es una actitud que tuve.

• • •

Tenemos comida a nuestro alrededor todo el tiempo,
y si no hemos comido durante tres horas,
creemos que nos estamos muriendo de hambre.
No te mueres de hambre: los seres humanos
pueden pasar 30 días sin comida.

• • •

No pienses en la mañana. Ese es un gran error que comete la gente. Se despiertan por la mañana y comienzan a pensar. No pienses. Solo ejecuta el plan. El plan es que suena el despertador, te levantas, haces ejercicio. Y luego comienzas con tu trabajo.

Si bien la disciplina y la libertad
parecen estar en lados opuestos del espectro,
en realidad están muy conectadas.

Todos tenemos una tendencia a evitar nuestras
debilidades. Cuando hacemos eso,
nunca progresamos ni mejoramos.

• • •

Todos tenemos limitaciones. Por ejemplo, ya no tengo los genes correctos para ser un levantador de pesas olímpico.

• • •

No te preguntes ¿Por qué yo? En cambio, pregúntate: ¿qué voy a hacer al respecto?

“ Nassim Taleb

Ensayista, escritor, investigador y financiero estadounidense matemático.

Ensayista, escritor, investigador y financiero estadounidense matemático. Se considera a sí mismo «empirista escéptico» y cree que los científicos y los financieros sobreestiman el valor de la explicaciones racionales sobre datos del pasado e infravaloran el peso de la aleatoriedad en esos datos.

Autor de libros traducidos a varios idiomas como “Existe la suerte”, “El cisne negro”, “Jugarse la piel”, “Antifrágil”.

https://twitter.com/nntaleb?lang=es

• • •

El pasado no puede usarse
para predecir el futuro.

• • •

Mi principal afición es burlarme de las personas
que se toman a sí mismos demasiado en serio por la
calidad de sus conocimientos y que no tienen las agallas
para decir a veces: No lo sé...

• • •

Siempre me recuerdo a mí mismo que lo que se observa
es como mucho una combinación de probabilidades y
resultados, no sólo resultados.

• • •

Pensamos mucho menos de lo que creemos.

• • •

Los que menos éxito tienen
son los que más consejos dan.

• • •

Inteligencia no es la capacidad de observar cosas
relevantes, es la de ignorar cosas irrelevantes.

• • •

Los seres humanos se creen cualquier cosa que se les
diga, siempre que uno no muestre ni la menor sombra
de falta de seguridad en sí mismo.

• • •

El problema radica en la estructura de nuestra mente:
no aprendemos reglas sino hechos, y solo hechos.
Desdeñamos lo abstracto; lo despreciamos con pasión.

• • •

Debemos recompensar a la gente,
no ridiculizarlos, por pensar lo imposible.

• • •

Si por la mañana sabes con precisión como será tu día
estás un poco muerto, cuanta más precisión, más muerto.

• • •

No me fío de ningún hombre
que no tenga enemigos.

• • •

El peor miedo del hombre clásico era morir sin gloria.
El peor miedo del hombre moderno es morir.

• • •

La vida no se trata de superar nunca ese punto
donde las cosas que posees (casa, coche, etc..)
empiezan a poseerte a ti.

• • •

Un heurístico para saber si tienes libertad en tu vida:
¿Puedes echarte la siesta?

• • •

Eres honorable en proporción directa a las personas
que puedes decir: ¡Qué te den! Con impunidad
pero no lo haces

• • •

Piense en la economía como algo más parecido a un gato
que a una lavadora, es decir, las políticas dirigidas a la
estabilidad y la ausencia de ciclos están fuera de lugar,
el Estado debe ser sólo un mecanismo de urgencia
y no una niñera.

• • •

Elija empresas que se beneficien (aprendan) de sus propios errores, no de aquellos fallos que se cuelan desde el sistema.

• • •

Lo pequeño es hermoso y eficiente al mismo tiempo, ya que a menudo el tamaño incrementa la fragilidad.

• • •

Aquellos que toman decisiones en la economía y en el mercado deben "jugarse la piel en ello" y ser responsables de la falta de sus equivocaciones, no meros espectadores.

• • •

El primer paso para solucionar
las crisis económicas y financieras
es abolir el Premio Nobel de Economía.

• • •

Cuantos más datos tengamos,
más posibilidades tenemos de ahogarnos en ellos.

• • •

Los economistas son evaluados por lo inteligentes que parecen, no siguiendo una medida científica de su conocimiento de la realidad.

• • •

El método de "ensayo-error"
supera a los conocimientos académicos.

• • •

La historia es opaca. Ves lo que ha resultado, no es el guión que ha producido los eventos, [...] El generador de sucesos históricos no equivale a los propios sucesos, del mismo modo que para leer la mente de los dioses no basta con ser testigos de sus actos.

• • •

Puede que no seas capaz de cambiar el mundo, pero al menos puedes conseguir entretenerte un poco y tener una vida más allá de la arrogancia epistémica de la raza humana.

• • •

Mi idea del sabio estoico moderno es alguien que transforma el miedo en prudencia, el dolor en información, los errores en iniciación y el deseo en empresa.

• • •

Es posible que nunca sepa qué tipo de persona es alguien a menos que se le brinden oportunidades para violar los códigos morales o éticos.

“ Jesús Sierra

Empresario cántabro, cofundador de diferentes proyectos de e-commerce e inmobiliarios.

Jesús Sierra es un empresario cántabro, cofundador de diferentes proyectos de ecommerce e inmobiliarios.

Sus otras grandes pasiones, la salud y el crecimiento personal, le llevaron a fundar junto con la Dra. Isabel Belaustegui la plataforma educativa y de divulgación Vida Potencial, que busca precipitar un cambio de paradigma sobre lo que realmente es importante para el ser humano.

https://www.instagram.com/jesus_sierra___/

• • •

Seamos implacables con nuestros miedos
y escépticos con nuestra autoconfianza.

• • •

No creo en la obsesión por los detalles.
En la vida y en los negocios, si algo es un detalle,
entonces no es importante... y si es importante,
entonces no es un detalle. Prioricemos.

• • •

No sé si la disciplina es una habilidad o un atributo,
si es genético o aprendido, da igual. De ella nace todo.

• • •

El refuerzo positivo es para los caballos,
los perros y los niños... si eres un adulto
y necesitas constante refuerzo positivo
para ser funcional tienes un problema
que debes solucionar.

• • •

Estamos en el mejor momento de la historia para estar vivos, se va a crear más bienestar y riqueza en la próxima década que en todo el siglo XX. Si eres ambicioso, aprovéchalo, si no, disfrútalo.

• • •

Mucha gente no acaba de entender la naturaleza exponencial y el efecto multiplicador que una buena decisión puede tener para su futuro, en lo personal y en lo profesional. Hoy más que nunca.

• • •

Hay que ser inflexible con nuestros valores y flexible con nuestros convencimientos.

• • •

Tiendo a desconfiar de las personas demasiado coherentes en su forma de pensar y de actuar. Como humanos nos sentimos atraídos hacia ellas, nos dan una inconsciente sensación de fiabilidad, pero es una trampa, esa coherencia muestra falta de curiosidad y de deseo de mejora.

• • •

Ser capaz de vencer miedos es mucho más importante hoy día que en el pasado. En el mundo moderno las posibles consecuencias negativas de actuar con valentía son insignificantes, los posibles beneficios, enormes.

Marcos Vázquez

Autor de uno de los mejores blogs sobre salud y emprendimiento en habla hispana.

Ingeniero de profesión, Marcos es autor de uno de los mejores blogs sobre salud y emprendimiento en habla hispana, Fitness Revolucionario, profesor en distintas plataformas de formación, podcaster y autor de varios libros enfocados en la mejora humana.

https://www.instagram.com/fitness.revolucionario/

• • •

Si quieres transformar tu cuerpo,
debes empezar por dentro. Una mente débil
nunca creará un cuerpo fuerte.

• • •

Tu tiempo es limitado. La muerte
está cada vez más cerca. Aprovecha cada día.

• • •

La vida de la mayoría no se guía por la elección, sino por la inercia. Lo que percibimos como pereza es con frecuencia falta de claridad. Si no sabes quién eres ni a dónde vas es fácil dejarse arrastrar.

• • •

No esperes tener el estado mental ideal para actuar.
A pesar de la pereza o el miedo, haz lo correcto.
Son tus acciones lo que cambiará tu vida,
no tus pensamientos ni emociones. Actúa si es necesario
con pereza, con miedo o con duda, pero actúa.

Solo conoces realmente a las personas
cuando atraviesan momentos difíciles.
La adversidad saca lo peor de unos
y lo mejor de otros. ¿Cuál es tu caso?

Una vida con propósito es con frecuencia
una vida con estrés. El objetivo no es, por tanto,
reducir necesariamente el estrés, sino mejorar
nuestra capacidad de lidiar con él.

El deseo hace promesas que el placer no puede cumplir.
Ser consciente de que te engaña te ayudará a prestarle
menos atención.

• • •

Actuar en contra de nuestros principios para evitar
la crítica es una forma de esclavitud.
Nuestra conciencia es más importante
que nuestra reputación.

• • •

Cada día tenemos una elección:
disfrutar este momento y aprovechar lo bueno,
o lamentarnos porque no incluye
todo lo que queremos.

“Joan Gallardo

Ex-policia, entrenador, atleta y empresario de Manacor.

Joan Gallardo es un ex-policia, entrenador, atleta y empresario de Manacor, propietario del Centro de entrenamiento personal Joan Gallardo, autor de Coaching Cavernícola y del podcast diario de Joan Gallardo.

Joan transmite los valores de alcanzar la felicidad mediante la paz interior mediante una mente tranquila con una vida tranquila.

https://www.instagram.com/joangallardocoach/

• • •

Una vida simple es una vida tranquila.
Y una vida tranquila es una vida feliz.

• • •

La peor condena es creerse libre
sólo porque no ves tu cárcel.

• • •

Que no uses tu fuerza
no significa que no la poseas. Empieza ya.

• • •

Un día puede que desees haberte enfrentado a ese
problema del que huiste. Sé valiente.

• • •

Reconócelo: no has tocado a esa puerta ni las veces
necesarias ni con la fuerza necesaria.

• • •

El vago suplicará por un camino,
pero cuando se lo muestres exigirá un atajo.

• • •

El fracaso está hecho de las cosas
que no te atreviste a hacer.

• • •

Los que traten hoy su sufrimiento con inteligencia
y valentía mañana verán el oro en sus manos.

• • •

Si no eres tú mismo serás simplemente una cosa.
Quizás mejor ante los ojos de la masa,
pero tóxico y extraño en tu interior.

• • •

Deja de intentar impresionar a los demás.
Acabarás siendo un trozo
de lo que cada uno espera de ti.

• • •

Pobres aquellos que corren escapando de la verdad.
Se encontrarán huyendo, pero hacia atrás.
En dirección opuesta a la vida.

• • •

El sabio no es sabio por lo que sabe
sino por lo que sabe que no sabe y desea saber.

• • •

Humildad es cuestionarte aquello que piensas,
dices y haces. Humilde y fuerte son inseparables.

• • •

El dolor viene siempre repleto de lecciones.
El veneno nunca está lejos del antídoto.

“Miguel Camarena

Campeón de España y medallista internacional en atletismo.

Miguel Camarena es campeón de España y medallista internacional en atletismo, además de ser atleta de velocidad, compatibiliza su tiempo en diversas empresas y proyectos, es autor de bestseller en Amazon y desde su fundación ayuda a cientos de familias en Nairobi.

https://www.instagram.com/miguelcamarenasalud/

• • •

Lo que haces los primeros 60 minutos de tu día
predispone cómo te sentirás con lo que te pase
en las 23 horas restantes.

• • •

Piensa que cada amanecer es tu nacimiento
y cada anochecer tu muerte
y así aprovecharás cada día.

• • •

Considérate parte del problema
para ser parte de la solución.

• • •

Tus pensamientos, palabras y acciones de hoy
son las causantes de los resultados de tu futuro.

• • •

En la vida recibimos lo que damos
multiplicado por 10.

• • •

Si te pones gafas de mosca sólo verás mierda
y si te pones gafas de abeja sólo verás flores.
Tú eliges qué gafas ponerte.

• • •

Para mí la felicidad es la combinación del equilibrio
en las áreas más importantes de nuestra vida
y El Progreso en cada una de ellas.

• • •

Si quieres sentirte mejor a diario, empieza meditando,
agradeciendo, visualizando lo que deseas
y revisando si vas por el camino que quieres.

• • •

Dedicar tiempo a discutir para llevar razón
en mi caso lo veo absurdo. El tiempo es limitado.

• • •

La vida no te lanza ningún reto
que no seas capaz de superar.

• • •

Ni lo que de primeras parece bueno lo acaba siendo ni lo
que de primeras parece mano acaba siéndolo.
Sólo lo sabrás con el tiempo.

Siéntete agradecido a tus amigos y "enemigos"
porque hasta la persona que aparentemente te odia
es un gran maestro que te enseña habilidades
para la estabilidad emocional.

El corazón tiene un tamaño determinado y tú eliges
si llenarlo de odio y rencor o amor y gratitud.
Si lo llenas de amor y gratitud
no hay espacio para más.

• • •

Para pasar del victimismo a la responsabilidad
no te preguntes ¿Por qué me ha pasado?,
pregúntate ¿para qué me ha pasado?

• • •

Allí donde pones tu foco,
allí crece tu futuro.

“Alberto Álvarez

Bloguero, escritor y coautor de uno de los bestsellers más reconocidos en el mundo de la nutrición y entrenamiento.

Alberto es un bloguero, escritor y coautor de uno de los bestsellers más reconocidos en el mundo de la nutrición y entrenamiento “Las pirámides de la nutrición y del entrenamiento” Alberto es un viajero empedernido y se mueve bajo el lema, “Sé difícil de definir”. Autor de “Un mago en la cocina”.

https://www.instagram.com/themacrowizard/

• • •

La vida no es más que una perpetua partida de ajedrez.
Acepta la realidad, elige tu próximo movimiento
y sigue adelante.

• • •

Si basas tu negocio en ayudar a otras personas,
siempre tendrás trabajo de sobra. Cambia la palabra
"negocio" por "vida" y tendrás esa receta de felicidad
que tanto estás buscando.

• • •

Cuando dices "**SÍ**" a algo, estás diciendo "**NO**"
a todo lo demás. Elige con cuidado.
Solo tenemos una vida.

• • •

Lo que haces hoy te convierte
en quien serás mañana. Elige con cuidado.

• • •

No puedes controlar si llueve o no. Sin embargo sigues llamando a un día con lluvia "malo" y uno con sol "bueno". ¿Vas a dejar a merced del azar el tener un día bueno? Podría ser el último, piénsalo.

• • •

El agua hirviendo hace más blanda a una patata
pero sin embargo endurece a un huevo.
No eres tus circunstancias,
sino cómo respondes ante ellas.

• • •

La gente siempre elegirá infelicidad
por encima de incertidumbre. Afronta lo desconocido
y sigue sonriendo.

• • •

Servir a otros es el precio que pagamos
como alquiler por vivir en este planeta.

• • •

Ser extremadamente generoso a cada oportunidad
que tengas es la mejor forma de ser egoísta. Piénsalo.

• • •

Acaba ese proyecto para que puedas empezar con el siguiente. El mundo ya tiene demasiados "voy a hacer" en plantilla. Hazlo, no lo cuentes, deja que tu trabajo hable por sí solo.

• • •

Los dos grandes riesgos que existen son arriesgar
demasiado y no arriesgar nada. Solo hay uno
que deberías evitar a toda costa, el de no hacer nada.

• • •

La calidad de tus preguntas determina
la calidad de tu vida. Pregunta mejor, en todo.

• • •

Piensa en grande. Actúa y vive "en pequeño",
el proceso es el objetivo.

• • •

Un hombre que vive por debajo de sus posibilidades
—que no por debajo de su felicidad—
es el verdadero ejemplo de riqueza.

• • •

Cómo ganas tu dinero
es mucho más importante que cuánto ganas.

• • •

No se trata de lo que pasó.
Se trata de lo que pasa a continuación

• • •

Todos cometemos errores. Intenta que sean errores
de ambición y no de vagancia.

• • •

Cada comida que haces es una inversión a corto plazo
en cómo te sientes y rindes, una a medio plazo
en cómo te ves; y una a largo plazo en tu capacidad
para seguir siendo tu mejor versión durante años.
Invierte con intención.

• • •

Explorar es mucho más que moverte de un lado a otro,
es un estado mental y una intención.
Es algo que haces a diario, aunque estés en casa.

• • •

Abre tu mente.
Nunca dejes de explorar.

• • •

Si solo te sientes superhombre, no llegas a ver la parte
de niño que todos llevamos dentro y disfrutar de esos
momentos. Si solo te ves como un niño, nunca descubrirás
que todos tenemos a un superhéroe en nuestro interior
y que somos capaces de cualquier cosa.

“ Edu Barrecheguren

Emprendedor digital, entrenador personal, y consultor.

Eduardo “Edu” Barrecheguren es un emprendedor digital, entrenador personal, y consultor, que ha ayudado a cientos de personas a mejorar su salud y conseguir sus objetivos estéticos y de rendimiento a través de su programa “DOCE”. También es podcaster y un viajero empedernido.

https://www.instagram.com/edubarrecheguren/

• • •

Preocuparse es como una mecedora,
te entretiene, pero no te lleva a ninguna parte.

• • •

La vida te plantea diversas situaciones,
unas mejores y otras peores,
y tú decides como las afrontas.
Hoy eres el resultado de las situaciones
que te ha ido planteando la vida
y de como las has afrontado.

• • •

Intenta ver el mundo con claridad,
no con unas gafas tintadas
del color de tu ego y tus complejos.

No controlas lo que los demás piensan o dicen de ti,
pero si controlas cuánta importancia le das.

Elige bien tus acciones y pensamientos.
Cada uno de ellos te acerca a la persona que serás
mañana, tanto si te gusta, como si no.

El presente te pertenece, valóralo mientras lo vives
y tienes influencia sobre él, no esperes
a que sea un recuerdo.

• • •

Deja de desear cosas que no tienes y piensa en cuanto valen las que si. ¿Cambiarías a tu perro por ese coche que tanto te gusta? Si la respuesta es no: valora a tu perro y deja de sufrir por no tener ese coche. Si la respuesta es si: tienes problemas más graves que el no tener ese coche.

“Albert Naugle

Entrenador, atleta y empresario español de origen americano.

Albert Naugle es un entrenador, atleta y empresario español de origen americano, Co-propietario de CrossFit G2 y G2 Coaching, que en 2019 compartió el titulo de el hombre más en forma de España de la categoría master.

Albert transmite los valores de una mente trabajada para un cuerpo funcional evitando el dolor en el entrenamiento cotidiano.

https://www.instagram.com/albertcfg2/

• • •

Sea crítico con su opinión "bien educada".
Su educación se basó en un plan sin virtud.

• • •

Sea lo suficientemente vocal como para que su mensaje
esté disponible para aquellos que lo necesitan,
pero mantenga un perfil bajo. Apéguese a los
fundamentos y concéntrese en el mensaje,
no en la voz.

• • •

He llegado a los momentos más lúcidos de mi vida
a través del agotamiento físico y emocional.
Busco estas oportunidades regularmente.

Si crees que solo tienes 1 opción,
probablemente tengas 3.

Un gran atleta debe ser entrenable.
Ser entrenable significa escuchar y aplicar.
Para volverse imparable agrega disciplina y deseo.
El ego sabotea todo el potencial.

• • •

El mejor regalo en la vida
es la capacidad de soportarla.

• • •

Deje a cada persona y lugar mejor
de lo que lo encontraste.

“Pedro Vivar

Entrenador y conferencista sobre desarrollo personal y liderazgo.

Pedro Vivar es un entrenador y conferencista sobre desarrollo personal y liderazgo, es profesor en distintas plataformas de formación, copropietario de CrossFit Me, emprendedor y director del podcast “Emotion Me”, desarrolla la necesidad de adaptarse al nuevo milenio mediante la gestión emocional bajo el lema “Gestiona tus emociones o ellas te gestionarán a ti”. Autor de “La felicidad es el problema”.

https://www.instagram.com/pedrovivar_/

• • •

Caer es el precio de estar en el ring
y no en las gradas.

• • •

No juzgues a alguien
porque no comparta tus prioridades.

• • •

Ante la duda,
actúa para no fallarte a ti mismo.

• • •

Gestiona tus emociones,
o tus emociones te gestionaran a ti.

• • •

Eres lo que superas.

• • •

Noticia de última hora:
"Quejarse de la vida no la mejora".

• • •

Nada daña tanto como el miedo.

• • •

Las cosas importan en la medida
que tu crees que importan.

• • •

Desconfía del éxito, abraza la adversidad.

• • •

No escuches a la mayoría. Observa los movimientos
del mercado y sigue al dinero.

• • •

Que no sepas hacer algo
no significa que no puedas hacerlo.

• • •

Las personas que critican no tienen éxito.
Y las que tienen éxito no critican.

• • •

Tu actitud es lo único que será tuyo siempre,
procura sentirte orgulloso de ella.

• • •

Tus problemas no te hacen especial,
eres especial por la forma en que los afrontas.

• • •

No necesitas rodearte de personas que no crean en ti,
bastante tienes con tus propias dudas.

• • •

No busques mucho, busca bueno.

• • •

Confía en la ciencia,
desconfía de los científicos.

• • •

Solo tú puedes entender lo que tú has vivido,
hacia donde quieras ir o que quieras hacer es cosa tuya.

• • •

Te estás preparando,
aunque no sepas para qué ni para cuando.

• • •

Nadie que quieras tener en tu vida
te va a querer por lo que tienes.

• • •

A nadie le importan tus excusas.
Si lo parece te están mintiendo.

• • •

Alguien necesita leer esto:
TODO VA A SALIR BIEN.

• • •

No hay mayor equivocación
que la que se hace por ir en contra
de tus propias ideas y principios.

• • •

Recuerda que la vida de los demás
es la vida de los demás, no te dejes guiar
por la aparente felicidad de nadie.

Renunciar al placer cuando no se puede obtener es pura hipocresía o ignorancia. Solo puedes renunciar al placer cuando puedes obtenerlo.

No busques caer bien.
Busca hacer lo correcto.

Soy tranquilo, no ciego.

Tú no matas el tiempo.
El tiempo te mata a ti.

El placer cesa pronto,
la vergüenza perdura.

• • •

No hagas mucho, haz bueno.

• • •

La gente quiere verte prosperar,
pero nunca más que ellos mismos.

• • •

Cambia el dolor por fuerza. El dolor que tú sientes
no les proporciona malestar a aquellos que te lo infligen.

• • •

Deberíamos tomar ayuda cuando podamos,
aunque esta provenga de nosotros mismos.

• • •

Cómo te comportarás,
el mejor o el peor día de tu vida
se está forjando hoy.

Si no ves amor en los ojos que te rodean
no estás viviendo.

Todos tus fracasos, frustraciones y decepciones han servido para hacer de ti la mejor persona que puedes ser. Analízalo y da gracias por esas experiencias, tienen un valor incalculable.

No comienzas nada siendo suficientemente bueno. No comienzas estudios siendo suficientemente bueno. No comienzas ningún deporte siendo suficientemente bueno. No comienzas ninguna empresa siendo suficientemente bueno. No comienzas una relación siendo suficientemente bueno. Solo eres lo suficientemente bueno para comenzar. El resto es un aprendizaje continuo y constante, esto nunca termina, y ahí está el secreto.

• • •

Si tienes un sentimiento o una sensación que no es buena sobre algo o alguien, sigue tu instinto.

• • •

Las personas importantes se preocupan por cosas importantes. Las personas poco importantes se preocupan de cosas poco importantes.

• • •

Si el comienzo está mal,
lo que sigue es difícil que salga bien.

• • •

Si tenemos que vivir preocupados
de si hemos dicho "te quiero"
demasiado pronto
nuestro mundo es una mierda.

El mayor éxito de un ser humano
es desear a los demás lo que pide para si mismo.

Las personas ignoran las pequeñas carencias y los pequeños problemas con "no pasa nada" "no es para tanto" y "tampoco estoy tan mal". Hasta que, pasa algo, es para tanto y están jodidos.

Desafíate constantemente y tu vida será más fácil.
Acomódate un poco y tu vida será más difícil.

Usa cosas,
no dejes que las cosas te usen a ti.

No pido que me ayudes,
pido que no me molestes.

• • •

Busca compartir tu vida con personas que representen y mejoren tus valores. Busca alejarte de gente que normalice sus vicios.

• • •

Hay cosas que hago solo
por que pensaba que no podría hacerlas.

• • •

La igualdad genera injusticia.

• • •

No tienes que ser alguien para hacer algo.
Tienes que hacer algo para ser alguien.

• • •

La versión de mí que has creado en tu mente,
no es mi responsabilidad.

• • •

No sientas que las personas te juzgan
por lo que te sucede. Te juzgan por la forma
en la que manejas la situación.

• • •

Sencillo no es lo mismo que fácil.

• • •

Positivo no es lo mismo que optimista.

• • •

Si supieras cómo hablan de ti tus quejas
te las callarías.

• • •

La genética
es la excusa de los cómodos.

• • •

Sé tu mismo siempre.
Excepto si puedes ser alguien mejor.

• • •

Jamás te traiciones para agradar a alguien.

• • •

Vivimos en un mundo donde la mediocridad
tiene altavoces.

• • •

En el momento que decides que la suerte no existe,
tú eres tu propia suerte.

• • •

Mide tu éxito con el tiempo que te dedica la gente
sin esperar nada a cambio.

• • •

Si te comparas con la media
tal vez no lo sepas
pero ya has dicho mucho de ti.

• • •

Una cosa es mentirnos a nosotros mismos,
otra es creernos.

• • •

Algún día te darás cuenta
que no fracasaste suficiente.

• • •

Ser realista es la excusa
de los que no tienen imaginación

• • •

No te culpes por sentir lo que sientes, eres humano.
Cúlpate por actuar como actúas.

• • •

La comodidad es una droga,
come la ambición de las personas débiles.

• • •

Di la verdad aunque tu voz tiemble.

• • •

Cambia "¿porqué me pasa esto?"
por "¿qué está tratando de enseñarme esto?".

• • •

El conocimiento es ilimitado, tu tiempo no.
Elige que aprendes con sensatez

• • •

Tu opinión no me define, te define a ti.

Agradecimientos

A mi padre Francisco, por ser ejemplo de las enseñanzas de esta filosofía sin él saberlo.

A mi amigo Agustín Blanco por regalarme mi primer contacto directo con los autores clásicos.

A Evelyn Hernández, una vez más por ser capaz de plasmar todas las ideas que tenía en la cabeza y a animarme a que el libro saliera a la luz, adaptando con genialidad cada cambio.

A Lucía Luengas, por darme la libertad y la tranquilidad para poder sentarme a escribir encargándose de todo en la tormenta.

A Sergio San, por vivir con los principios que destacan esta filosofía.

A Vicente Núñez, por hacerme creer en mi, sin él no sería quien soy hoy.

A mis amigos, todas las personas que leyendo esto se preguntan si he pensado en ellos, es probable que sea así.

A Marcos Conquer y Nacho Portillo, por ser grandes compañeros de aprendizaje durante el tiempo que escribía este libro.

A Josué Tari, porque tenía presente todo el tiempo que si no daba lo mejor, sacrificaba el don.

A Sara Moro, y Jorge por vivir con estos valores desde vuestra intimidad.

A mis amigos Jaime Farto y Fer Torrecillas, porque pese a que Epicúreo siempre llama sabéis elegir el camino con virtud.

A mis compañeros de Body By Gymnastics, Carlos, Nacho y Javi.

A Pablo Agea, por respeto y admiración a sus principios.

A Angel7Real por tener unos principios firmes y ser congruente con ellos.

A todas las personas que han sido mis maestras enseñándome todos los defectos que tenía y sigo teniendo, por hacerme mejor cada día.

A todos mis atletas, amigos y personas que me acompañaron en mi etapa como CEO en CrossFIt Me.

A Rubén Espinosa, Noe Todea, Beatriz Vidal, Sofía García, e Isabel del Barrio por tener una actitud tan positiva hacia la vida.

A Jorge Fernández por sus aportaciones sobre estoicismo en TV cada día.

A Carlos Barraquete, mi publicista, por ponerle título a este libro sin ni siquiera saberlo.

Al equipo Diarioestoico.com Daniel Arenillas desarrollador por hacer que todo lo que esté en mi cabeza sea más fácil de plasmar, David Valero por ser el látigo que nos golpea cuando nos equivocamos y felicita cuando toca, a Enrique Benito community manager ingenioso y hábil, por compartir esta ilusión en el proyecto.

A mi buen amigo Carlos Moraga, por ser un lector de libros, si las cosas fueran fáciles las calles parecerían Esparta.

A mis amiga Cristina de la Sen, Silvia de la Sen, y María de la Sen por vuestros principios firmes.

A los momentos de gloria y desgracia porque desentrañan y muestran de lo que estamos hechos.

A todos los autores antiguos y modernos que estén dentro o fuera de este libro habéis servido de inspiración y de modelo de enseñanza a todo lo que este contiene.

A ti lector, por darme la oportunidad una vez más.

Atentamente, Pedro Vivar